
العدد ٣٧٠ - ١٢ مايو ١٩٦٣ - الثمن ٣٠ مليما
سمير
يقرؤها الجميع من سن ٨ إلى ٨٨


العدد ٣٧٠ - ١٢ مايو ١٩٦٣ - الثمن ٣٠ مليما
سمير
يقرؤها الجميع من سن ٨ الى ٨٨



أبنائى .. أعزائى .. قراء سمير

جلست فى مدرجات «الاستاد» اثناء مباراة لكرة القدم ، فسمعت من حولى تعليقات كثيرة . جماعة يقولون : « ان الفريق الاحمر سينتصر » فترد الجماعة الاخرى : « ابدا .. ان الفريق الاخضر هو الذى سيفوز » وزاد الجدل ، وارتفعت التعليقات من كل جانب .

ونزل الفريقان الى الملعب ، فتعالى التصفيق والهتاف . ثم بدأ اللعب . ولم تمض دقائق حتى سجل الفريق الاخضر هدفا جعل صياح المتفرجين يزداد، ثم اعقبه بهدف اخر، وظل الفريق الاخضر مهاجما ، والفريق الاحمر يدافع فى استماتة . وانتهى الشوط الاول ، والفريق الاخضر قد سجل ثلاثة اهداف .

وايقنت ان الفريق الاحمر لن يلعب الشوط الثانى بنفس الحماسة ، بل انه سينهار! فثلاثة اهداف ليست شيئا بسيطا .

ولكن عندما انطلقت صفارة الحكم تعلن بدء الشوط الثانى . رايت ماجعلنى اشتعل حماسة للفريق الاحمر ، لقد كان يلعب احسن منه فى الشوط الاول بكثير، حتى انه سجل هدفين فى خمس دقائق ، لكن الفريق الاخضر سجل هدفا رابعا ، وبدأ افراده يشتتون الكرة خارج الملعب حتى يضمنوا فوزهم . اما الفريق الأحمر وبرغم هذه النتيجة فقد كان يلعب بعزيمة قوية ، جعلتنى فى كثير من الاحيان أنسى نفسى ، واقف مشجعة هذا الفريق العظيم، وانتهت المباراة ، وانتصر الفريق الاخضر بعدد الاهداف . لكننى كنت ارى ان الفريق الاحمر هو الذى كسب المباراة ، لانه لم ييأس ، بل ظل يلعب بروح عالية جدا . فليس الانتصار هو كل شىء ، ولكن الانتصار الا تستسلم للهزيمة ابدا .. هذا هو كل شىء .

والى اللقاء .

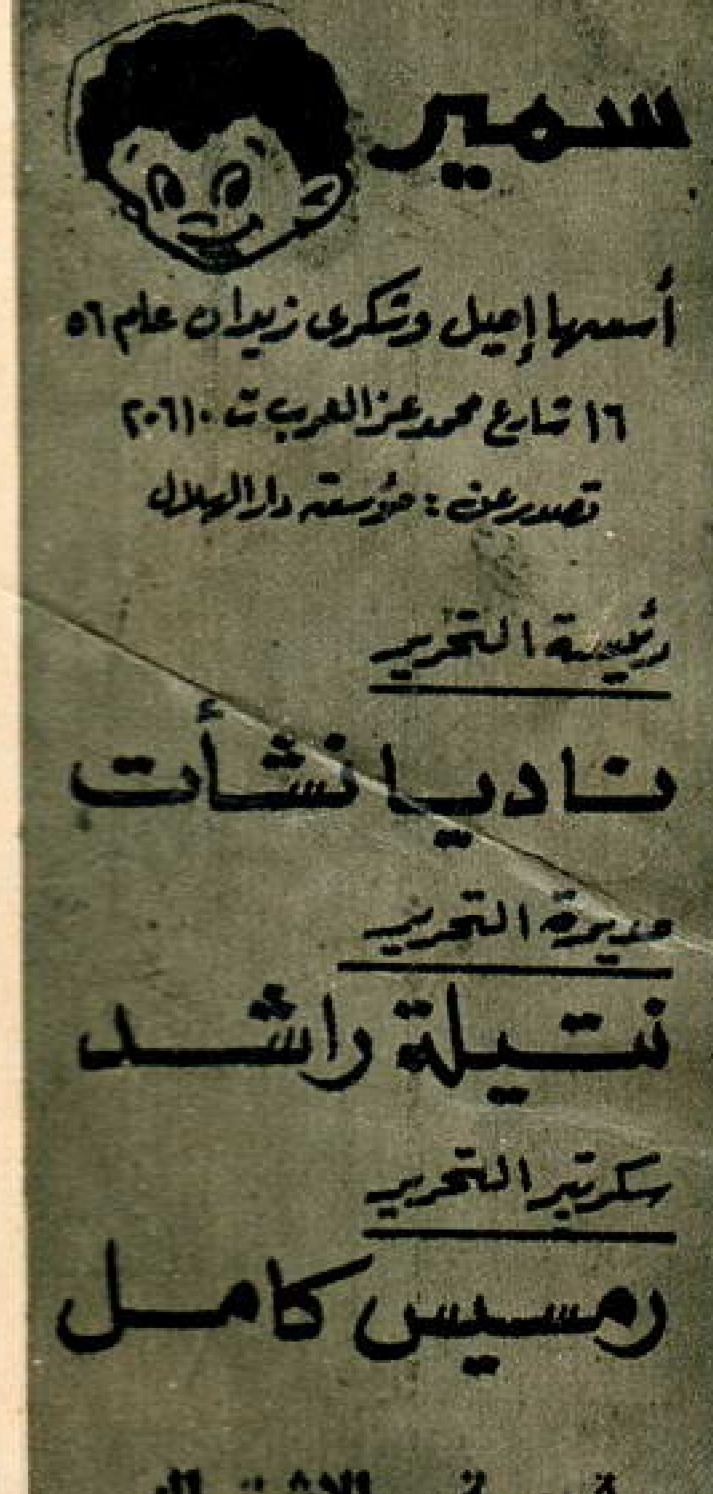
رئيسة التحرير

حكم العدد

عندما تنتصر على نفسك ، تكون قد بلغت قمة الانتصار

●

أن تغلب دون أن تستسلم هذا هو الانتصار .



سمير

أسسها إميل وشكرى زيدان عام ٥٦

١٦ شارع محمد عز العرب ت ٢٠٦١٠

تصدرعن : مؤسسة دار الهلال

رئيسة التحرير

ناديا نشأت

مديرة التحرير

نتيلة راشد

سكرتير التحرير

رمسيس كامل

قيمة الاشتراك فى مجلة « سمير »

قيمة الاشتراك السنوى « ٥٢ عددا » ، فى الجمهورية العربية المتحدة ١٥٠ قرشا صاغا – فى السودان ١٥٠ قرشا سودانيا . فى سوريا ولبنان ٢٣٫٥٠ ليرة – فى بلاد اتحاد البريد العربى جنيهان – فى الامريكتين ٨دولارات – فى سائر انحاء العالم ٥٠شلنا – والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال ، فى الجمهورية العربية المتحدة والسودان بحوالة بريدية – فى الخارج بتحويل مصرفى او شيك مصرفى قابل الصرف فى الجمهورية العربية المتحدة .

سحر الأرقام





هذه تسلية طريفة باستطاعتك أن تدهش بها أصدقاءك . ان « وليد فودة » أحد أصدقاء « سمير » فى غزة ، أرسلها الينا ، ونحن نقدمها الى كل القراء فى الوطن العربى الكبير .

الطريقة :

● اطلب من صديقك أن يختار أى عدد يريده ويحتفظ به فى سره ، وعليك فى نهاية اللعبة أن تقول له هذا العدد .

● اطلب منه أن يضرب العدد فى ٣ .

● ثم يضيف الى الناتج (١)

● ثم يضرب المجموع فى ٣ .

● ويضيف اليه العدد الذى اختاره .

● اطلب منه ان يقول لك الناتج الاخير .

● أحذف العدد الاول من اليمين ، والباقى سيكون العدد الذى اختاره صديقك .

● لاحظ أن العدد المحذوف دائما هو العدد ٣ .

وتعال نجرب :

نفرض ان صديقك اختار العدد رقم (٥) فما علينا الا ان نتبع الخطوات السابقة :

٥ × ٣ = ١٥

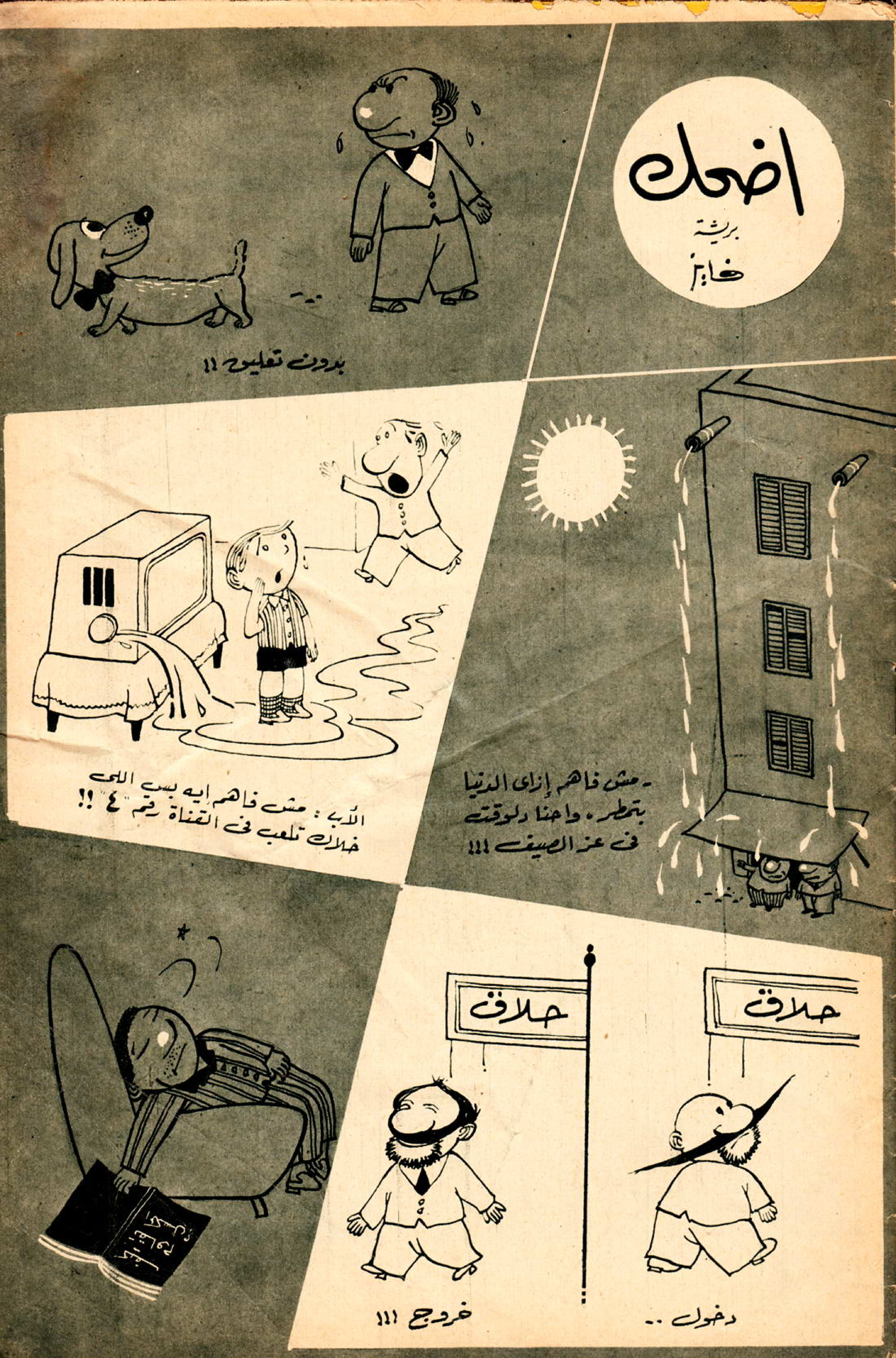
١٥ + ١ = ١٦

١٦ × ٣ = ٤٨

٤٨ + ٥ = ٥٣

٥٣ هو الناتج الاخير الذى سيقوله لك صديقك ...

فاذا حذفت رقم ٣ الذى على اليمين بقى رقم (٥) الذى اختاره صديقك .

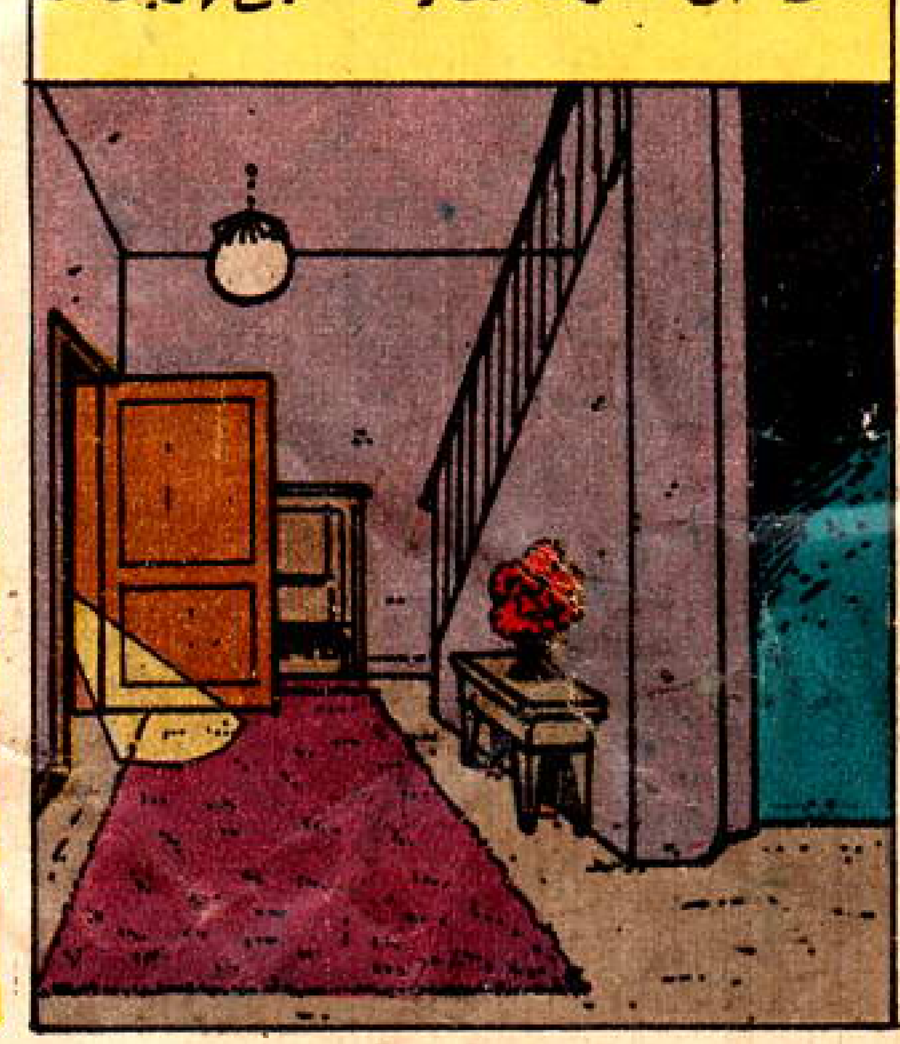

اضحك
بريشة
فايز
بدون تعليق !!
الأب : مش فاهم إيه بس اللى خلاك تلعب فى القناة رقم "٤" !!
مش فاهم إزاى الدنيا بتمطر ، واحنا دلوقت فى عز الصيف !!!
حلاق
حلاق
دخول ..
خروج !!!

طاقية الاخفاء

لازم آخد منه المفتاح !



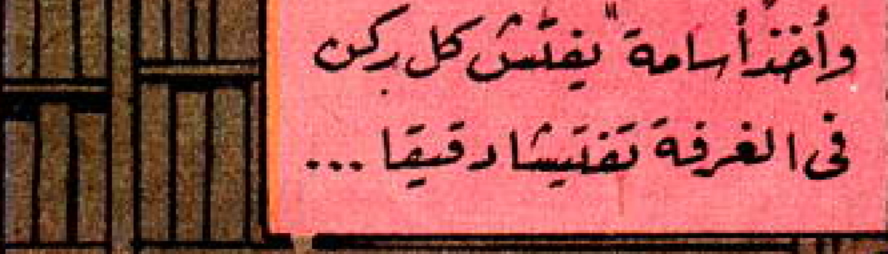








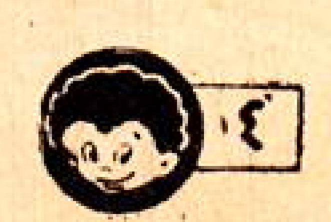








هناء محمد كامل



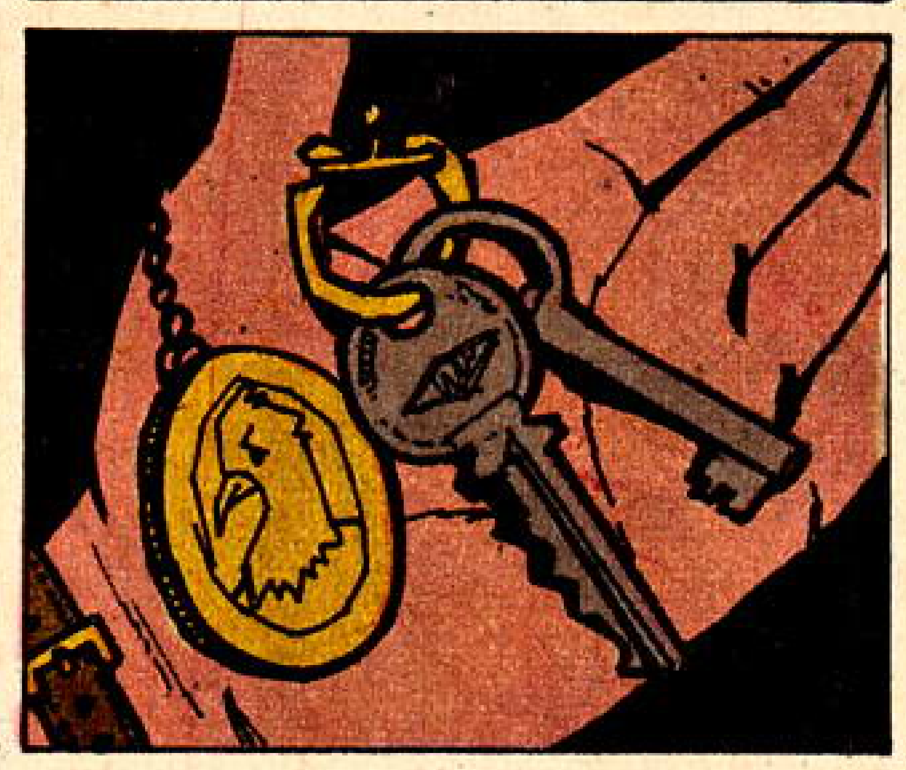


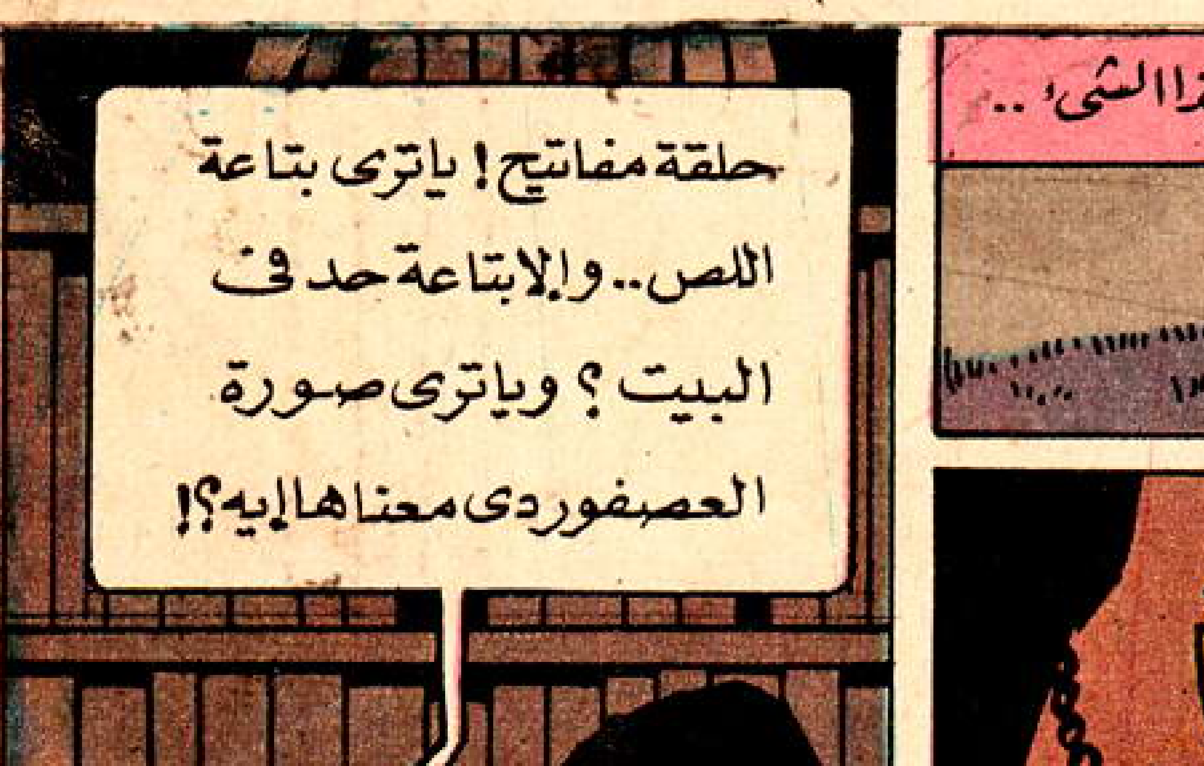
عثر « اسامة » على « طاقية الاخفاء » التي تمكنه من الاختفاء عندما يضعها على رأسه . وقرأ في الصحف أن لصا سرق أحد البيوت واختفى بسرعة ، وعلم أن اللص سيعود الى نفس البيت فقرر أن يفاجئه هناك ، وانتظره بجوار الباب حتى خرج الخادم وأغلق الباب وراءه ...

























محمد أحمد زكي

قصة العدد

الصلاة لا تكفى

ترجمة حنيفة فتحى

زمان أيام حكم القياصرة فى روسيا، نقل بعض الوشاة الى «القيصر» معلومات خاطئة عن السيد «لوبوف».

وغضب «القيصر» وأمر بنفى «لوبوف» وبعض أصدقائه الى «سيبيريا» تلك المنطقة الثلجية الموحشة التى تقع شمالى روسيا.

وفى مجاهل «سيبيريا»، حيث لا شىء الا الثلوج والفقر والحياة الكئيبة المظلمة، عاش «لوبوف». وقد كان اكثر ما يحزنه ويؤلمه هو رؤية زوجته، وابنته الصغيرة «راسكوفا» وهما تعانيان الحياة القاسية التى لا يتحملها البشر.

وحاول «لوبوف» ان يسترحم «القيصر»، فأرسل اليه عشرات الخطابات، طالبا المغفرة، أو اعادة محاكمته، ولكن «القيصر» لم يلتفت اليه.

وكبرت «راسكوفا»، وأصبحت فتاة جميلة فى الثانية عشرة من عمرها، ولكى تساعد أسرتها التحقت بالعمل فى الحقول.

وانهمكت «راسكوفا» فى عملها سعيدة راضية، ولكنها شيئا فشيئا بدات تعرف قصة والدها، وسبب حزنه الدائم. وهكذا اخذت «راسكوفا» تدعو الله عقب كل صلاة أن يرق قلب «القيصر»، فيرحم والدها، ويعفو عنه.

ولكن «راسكوفا» اكتشفت بمرور الوقت ان الصلاة وحدها لا تكفي، لان الله لا يساعد الا الذين يساعدون أنفسهم. وهكذا قررت «راسكوفا» أن تصلي، وفى الوقت نفسه تحاول مقابلة «القيصر» نفسه فى «سان بطرسبرج».. حيث يقيم فى قصره الفخم.

وعندما حدثت «راسكوفا» والديها بخواطرها قالا لها:

— انه لا أمل، لان المسافة بعيدة، ومقابلة «القيصر» مستحيلة، ولانها لا تملك جواز سفر.

ولكن هذا الكلام لم يؤثر فى «راسكوفا»، بل زادها أصرارا على القيام بالرحلة، ومقابلة القيصر. واخذت تزيد من عملها، وتجمع الملاليم والقروش، حتى استطاعت ان تستخرج جواز السفر بمساعدة أحد أصدقاء والدها.

واخيرا جاء اليوم الذى سترحل فيه «راسكوفا»، ولم يكن معها الا جواز السفر.. وجنيه واحد، وامل كبير وصلاتها.

وحاول والداها ان يمنعاها للمرة الاخيرة، ولكن «راسكوفا» أصرت، وبدات رحلتها والجليد يغطى الارض، والبرد قارس والرياح تعصف فى الغابات.

لم تكن «راسكوفا» تتصور بعد المسافة، فقد ظلت اياما طويلة تمشي وسط الجليد المتراكم وحيدة، وكلما قابلت احدا سالته:

— هل «سان بطرسبرج» قريبة؟

وكان الرد الذى تسمعه دائما:

— ياه! «سان بطرسبرج»، انها بعيدة.. بعيدة جدا.. على بعد آلاف الاميال.

ولكن «راسكوفا» كانت تلجأ الى الصلاة الى الله كلما أحست باليأس يتسرب الى قلبها.

وفى طريقها الطويل، عملت خادمة فى بعض المنازل. وغسلت الملابس، وكنست البيوت، وتعرضت لبعض الصبية الاشقياء الذين قالوا انها لصة وقاطعة طريق.

وكانت «راسكوفا» أحيانا تجرى، وأحيانا تمشى، وأحيانا تجد بعض الناس الطيبين الذين كانوا يحملونها معهم فى زحافاتهم.

واخيرا.. وبعد شهور طويلة، اقتربت الفتاة الصغيرة من العاصمة «سان بطرسبرج» ولكن كان بينها وبين المدينة نهر، لا يمكن عبوره الا فى «معدية». وجلست «راسكوفا» على شاطىء النهر، حزينة — وقد انهكها السفر الطويل — تنظر الى «سان بطرسبرج» بعينين يملؤهما الامل: وان كان كل شىء يدعو الى اليأس. وصلت «راسكوفا»، وطلبت الى الله ان يساعدها، واستجاب الله لدعائها، فأرسل لها سيدة كريمة، أعطتها بعض النقود.

وركبت الفتاة «المعدية»، وكلها شوق الى لقاء «القيصر»، ولكن الاقدار تدخلت فاصيبت «المعدية» بثقب كبير، وامتلأت بالماء المثلج الذى غطى «راسكوفا» حتى رقبتها. ومرضت «راسكوفا»

مرضا خطيرا ، كاد يقضي على حياتها ، ولكن بعض الراهبات أخذنها الى مستشفى فى «دير» حيث ظلت بين الحياة والموت فترة طويلة .

وهكذا .. بعد ثمانية عشر شهرا ، وصلت «راسكوفا» الى «سان بطرسبرج» ، ولكن ما مر بها كله ، لم يكن شيئا بجانب محاولة مقابلة « القيصر » .

فالقصر يحيطه حرس شديد ، ولا سبيل حتى الى الاقتراب منه .

وعادت « راسكوفا » الى صلاتها ، والى دعواتها ، ومرة أخرى تدخلت العناية الالهية ، وارسلت لها سيدة عجوزا من حاشية أم « القيصر » .

واستمعت السيدة الى قصة « راسكوفا » فرق قلبها لها ، وقدمتها الى « أم القيصر» التى أعجبت بكفاحها وشجاعتها ، وأخبرتها أنها ستتحدث الى ابنها «القيصر» ، ومنحتها ثلاثمائة جنيه قبل أن تغادر القصر .

وأمضت « راسكوفا » يومين تنتظر .. وأخيرا جاءها رسول من «القيصر» ، وطلب منها الذهاب معه فورا لمقابلة حاكم روسيا الكبير .

وأمام « القيصر » حنت « راسكوفا » رأسها وروت قصتها ، وأعجب «القيصر» بها ، وقال انه سينظر فى الامر ، ثم منحها خمسمائة جنيه .

ومرة أخرى .. أمضت « راسكوفا » يومين فى انتظار الانباء .. وأخيرا وصلت أسعد الانباء .. لقد عفا « القيصر » عن والدها .

ولكن « راسكوفا » انتهزت فرصة رضا «القيصر» ، ورجته أن يعفو عن زملاء أبيها أيضا ، ومرة أخرى أعجب « القيصر » بوفائها ، فعفا عنهم .

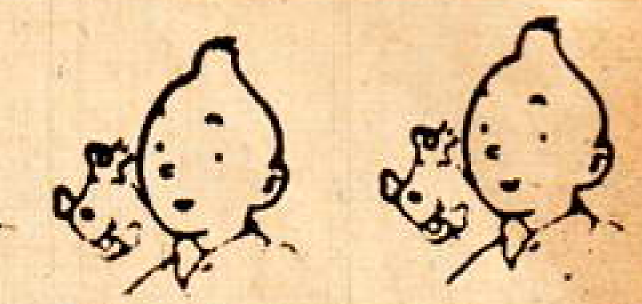
واجتمع شمل الاسرة ، والاصدقاء فى العاصمة ، وتقدم الجميع منها يشكرونها ، ودموع الفرح فى عيونهم .

وقالت لها أمها :

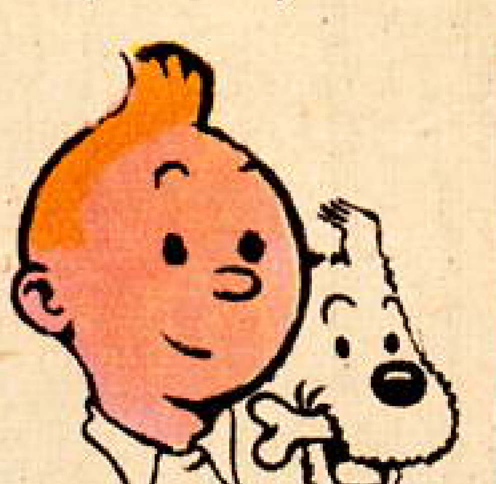
ـ انك يا ابنتى فعلت المستحيل .

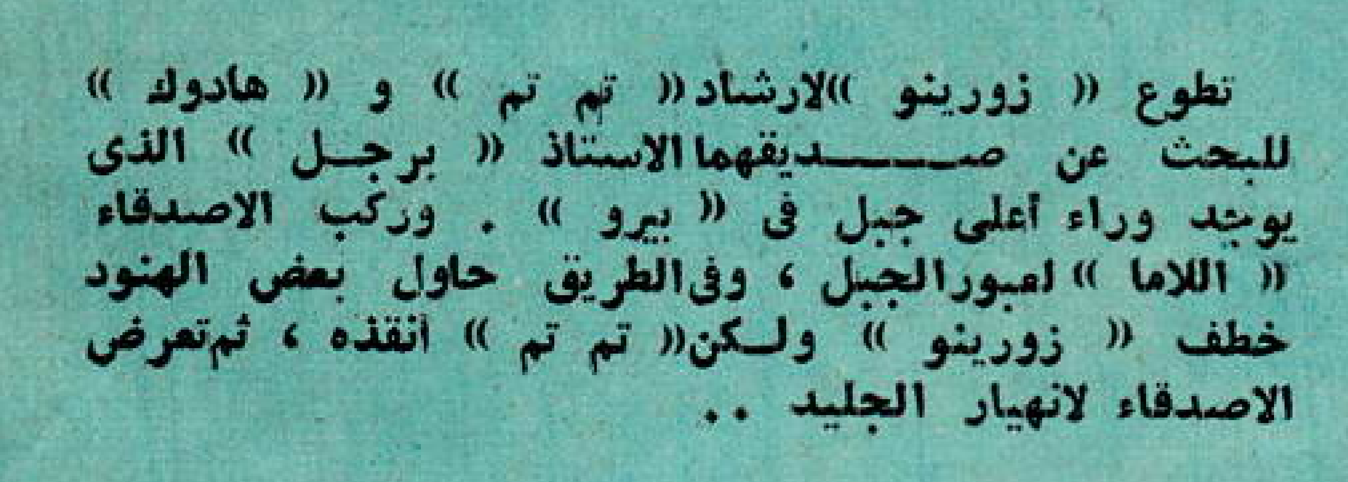
وردت « راسكوفا » فى سعادة :

ـ اننى بدأت فقط . ولكن الله هو الذى أتم كل شيء .









تطوع « زورينو » لارشاد « تم تم » و « هادوك » للبحث عن صـــــــديقهما الاستاذ « برجـل » الذى يوجد وراء أعلى جبل فى « بيرو » . وركب الاصدقاء « اللاما » لعبور الجبل ، وفى الطريق حاول بعض الهنود خطف « زورينو » ولـكن « تم تم » أنقذه ، ثم تعرض الاصدقاء لانهيار الجليد ..



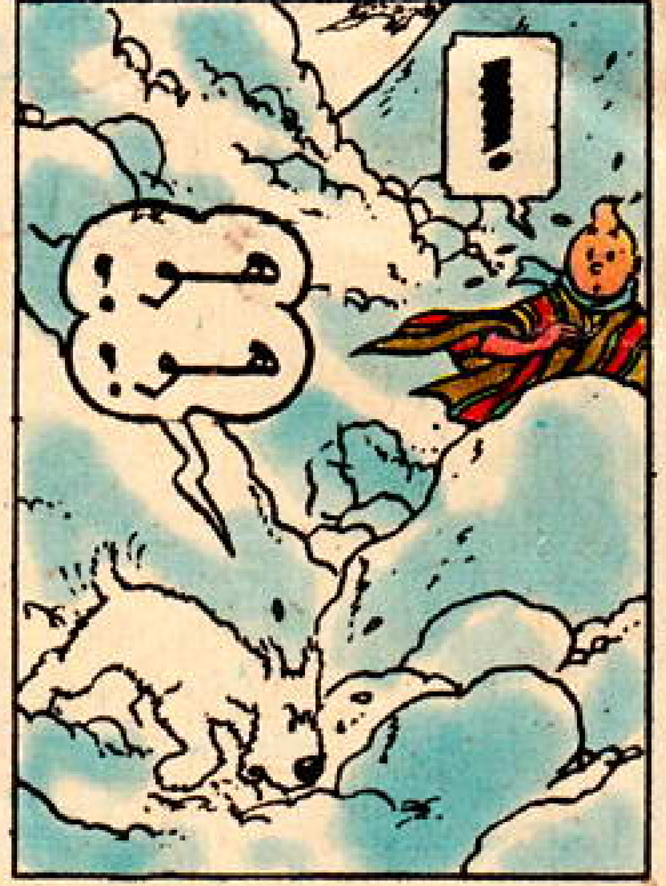



























لازم نذكّره بالسبرتو! لكن ح نجيب سبرتو منين؟ أظن ح نلاقى مادة زى السبرتو فى جيبه!


أهى ... لقيتها!




ويسكى ... ينفع!


!!!


؟


استنى ياكابتن! مش بسرعة كده! بلاش تشربه كله!


اللاما لسه حى يا "تم تم" أهو هناك!


عال! مدهش! أنا رايح أجيبه!
لا ياكابتن! أناح اروح بنفسى!


أسكت! ألف ألف لعنة! وإلا ح ... بعدين ... أنا اللى ... لازم أروح أجيبه
لكن ...


تعالوا هنا ياملاعين!


كل ما أقرّب منهم يهربوا منى!! ألف ألف لعنة!


تعالوا هنا! ألف ألف لعنة! مش بيسمعوا كلامى!!
لوحصل انهيار تانى تبقى كارثة!!


أهم هناك .. دول فوجئوا بانهيار الجليد! لكن مفيش غير اتنين بس!
أحسن! علشان نتخلص منهم بسرعة!


ألف ألف لعنة! دول مش "اللاما" اللى قدامى! دول الهنود اللى خطفوا "زورينو"! مش مصدق عينى!!

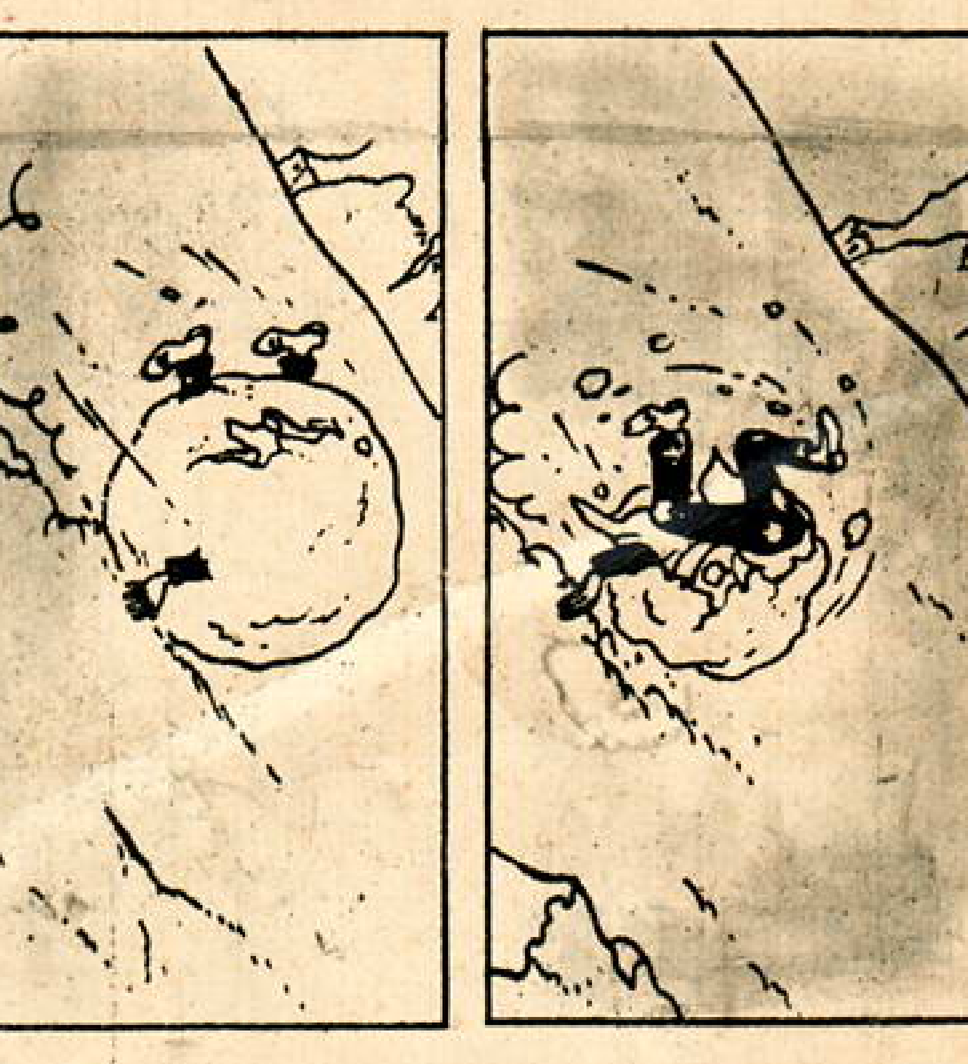

اطلعوا لى
يا متوحشين
يا أشرار !



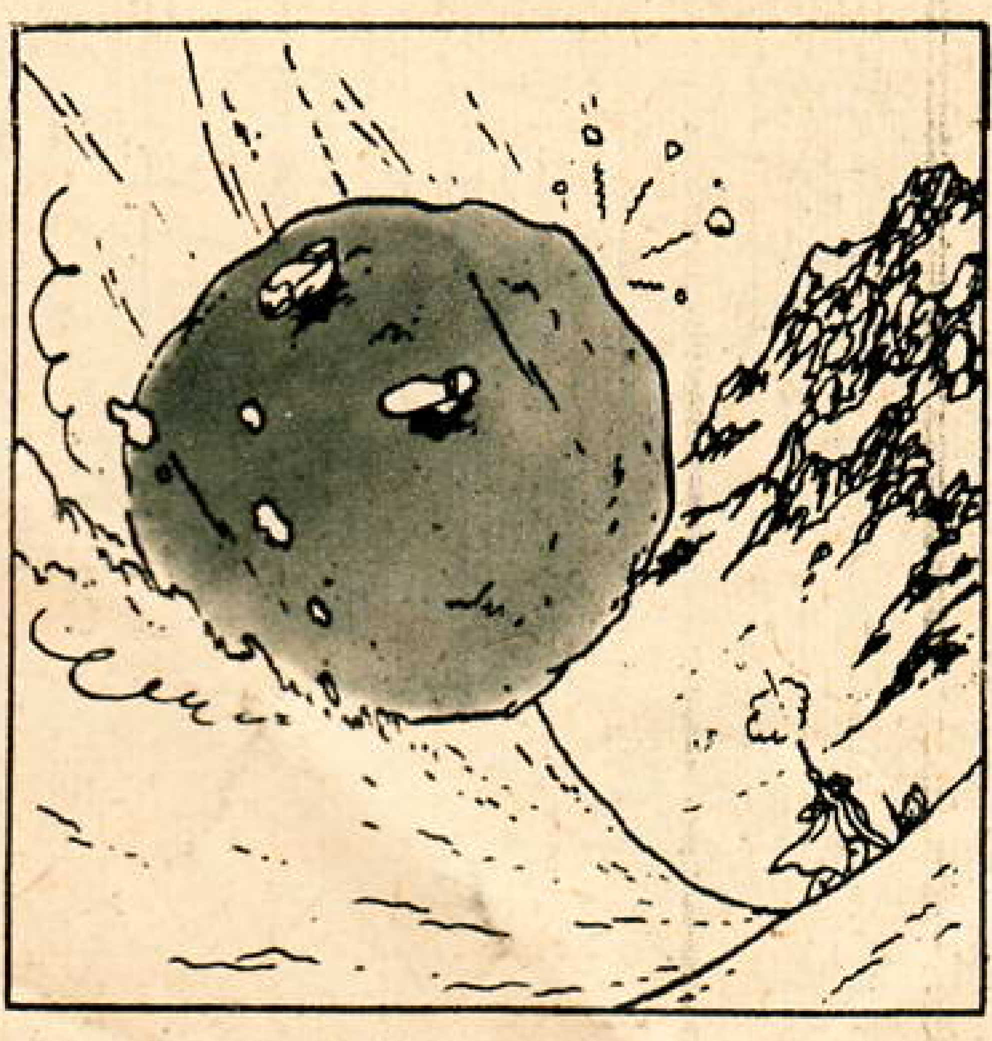
اطلعوا لى يا عصابة متوحشين !!
هو الكابتن ماله ؟ لازم فيه حاجة !


يا قراصنة ! يا متوحشين !
أطلق النار عليه !!
أنا منتظر لما يقرب !!





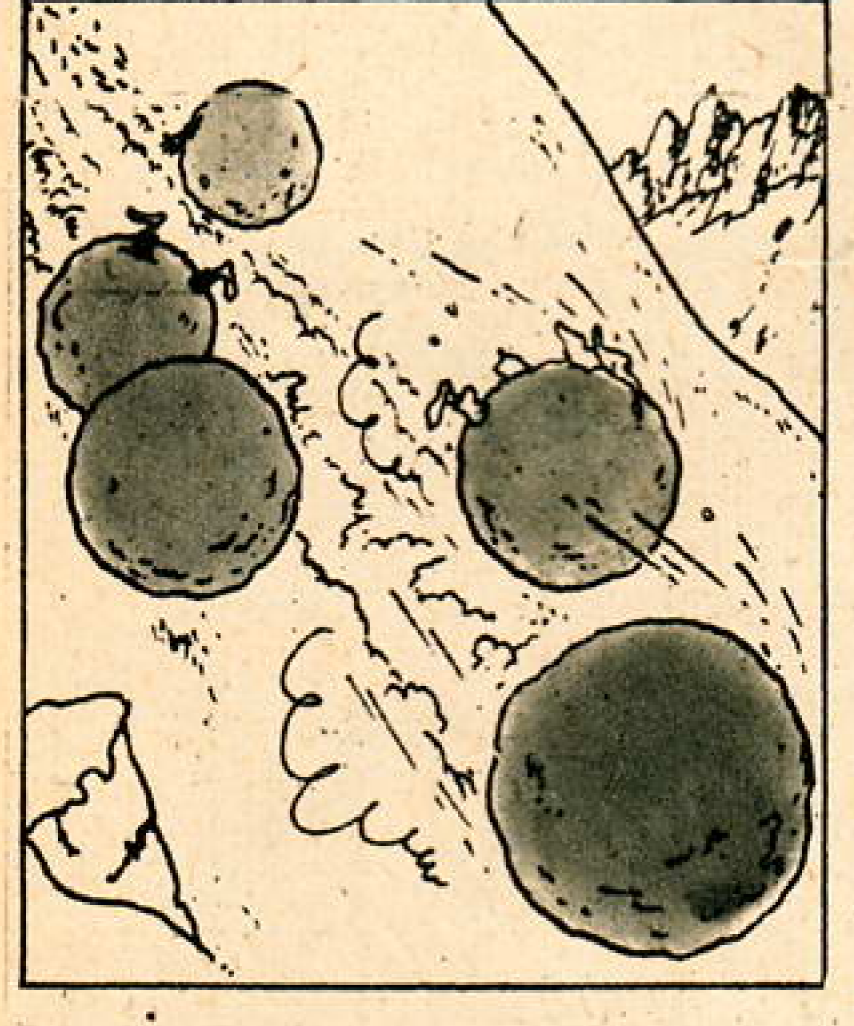


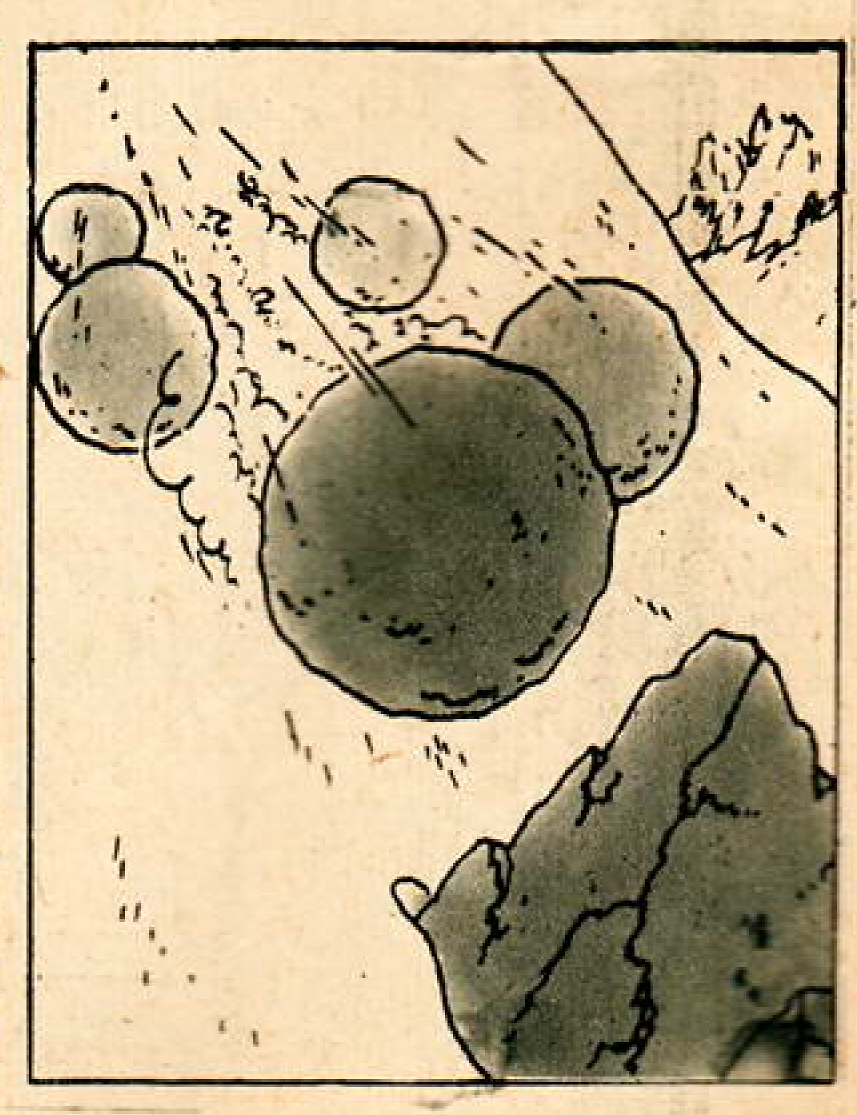



ياه ! دول الهنود ! بص كويس "يا زورينو" الكابتن مش موجود ! هو راح فين ؟!

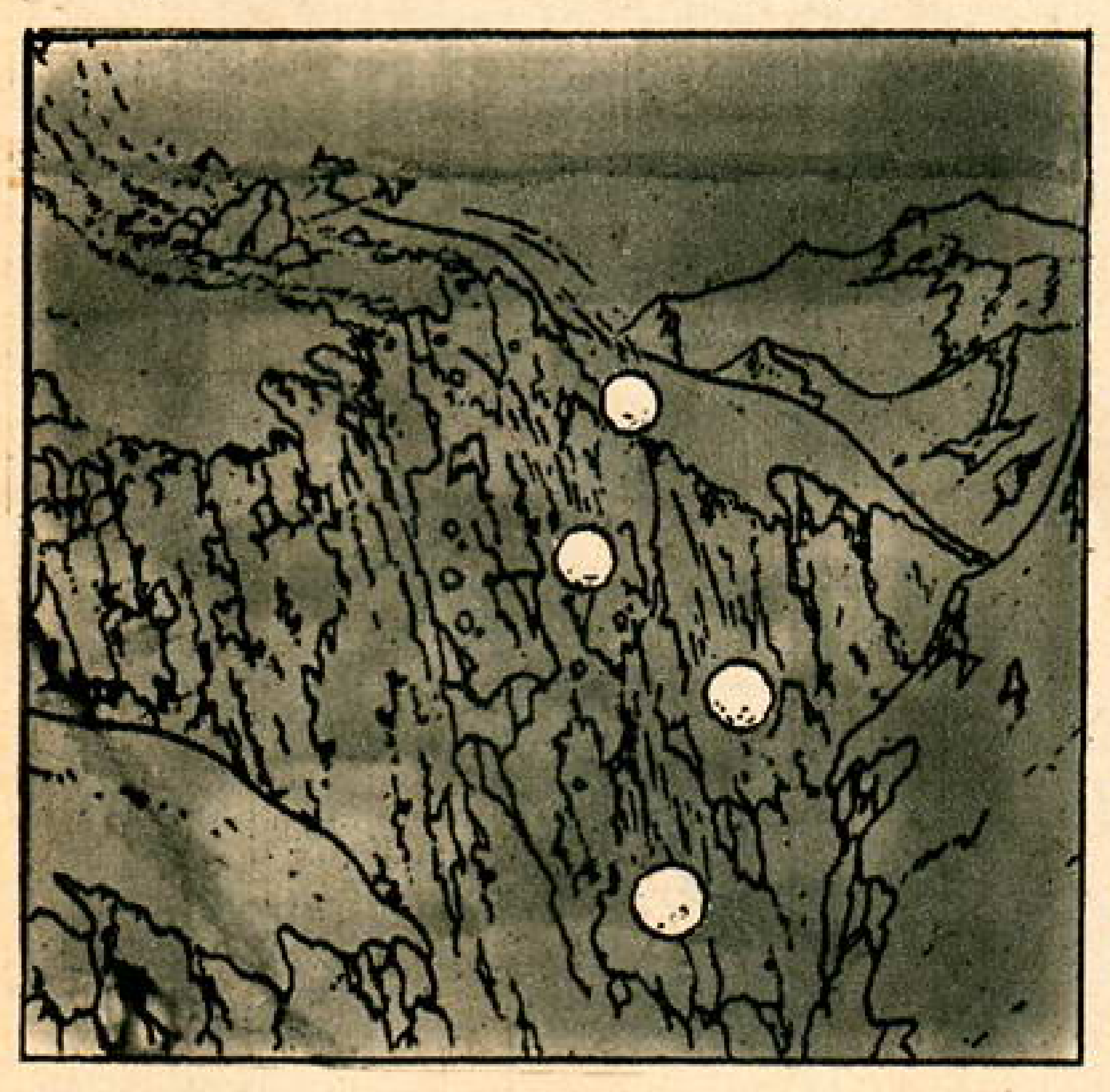














موفق أبو طوق



























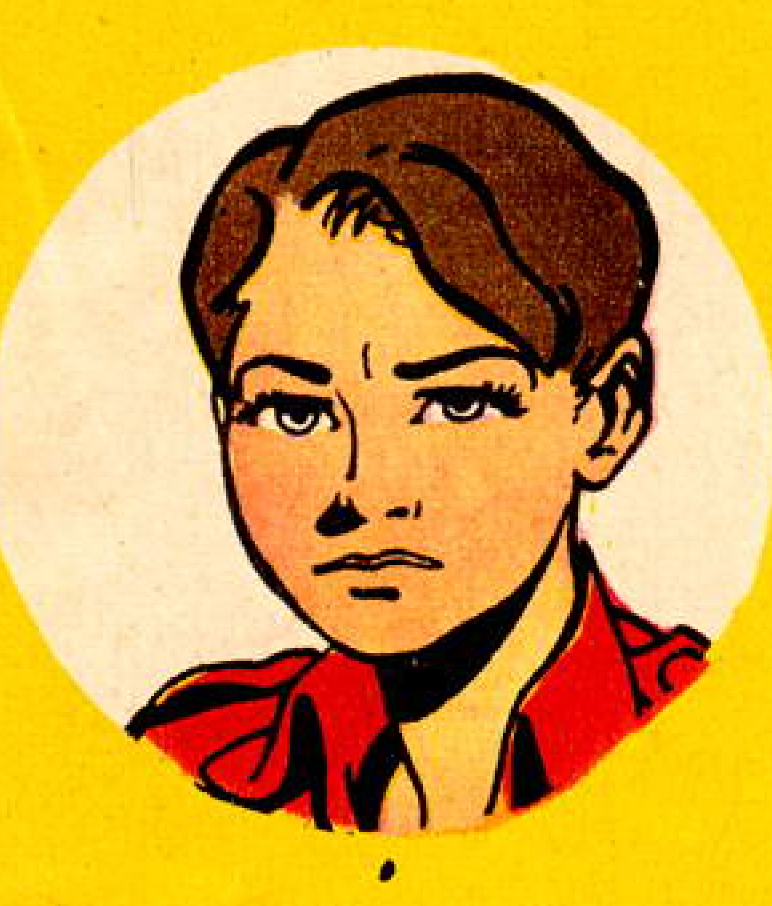




البقية فى العدد القادم


عصمت لبيب

سامح و فهد الثلوج



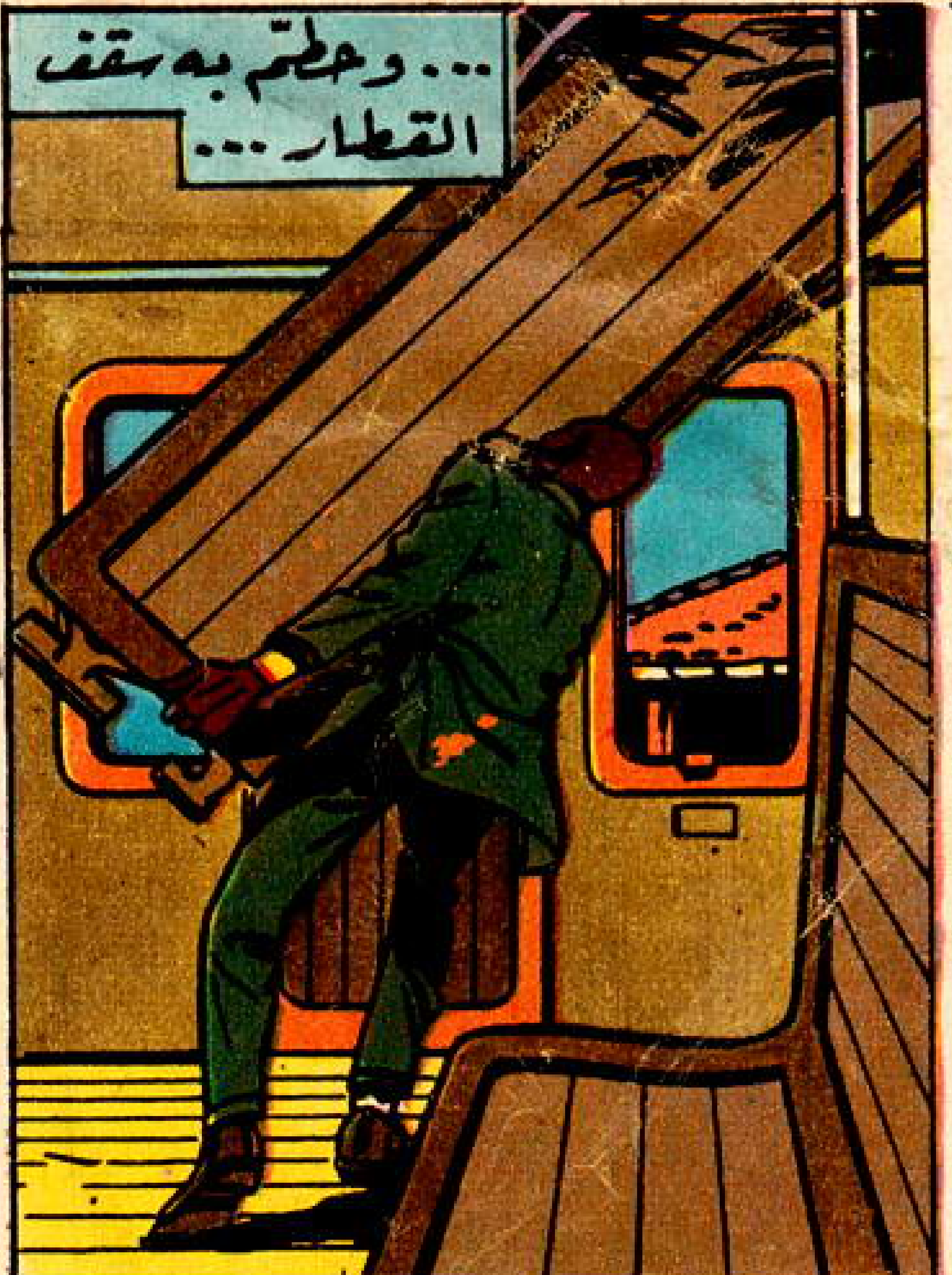
عاد ((بولبا)) صديق ((سامح)) الى وطنه ، ليكون الى جانب شعبه الذى كان يعانى من السيطرة الاجنبية واللصوص على السواء . واعتبرته الحكومة المغتصبة ثائرا واصدرت أوامرها للجنود بالقبض عليه أو قتله . وهاجم جماعة من الجنود القطار الذى كان يركبه ((بولبا)) ..





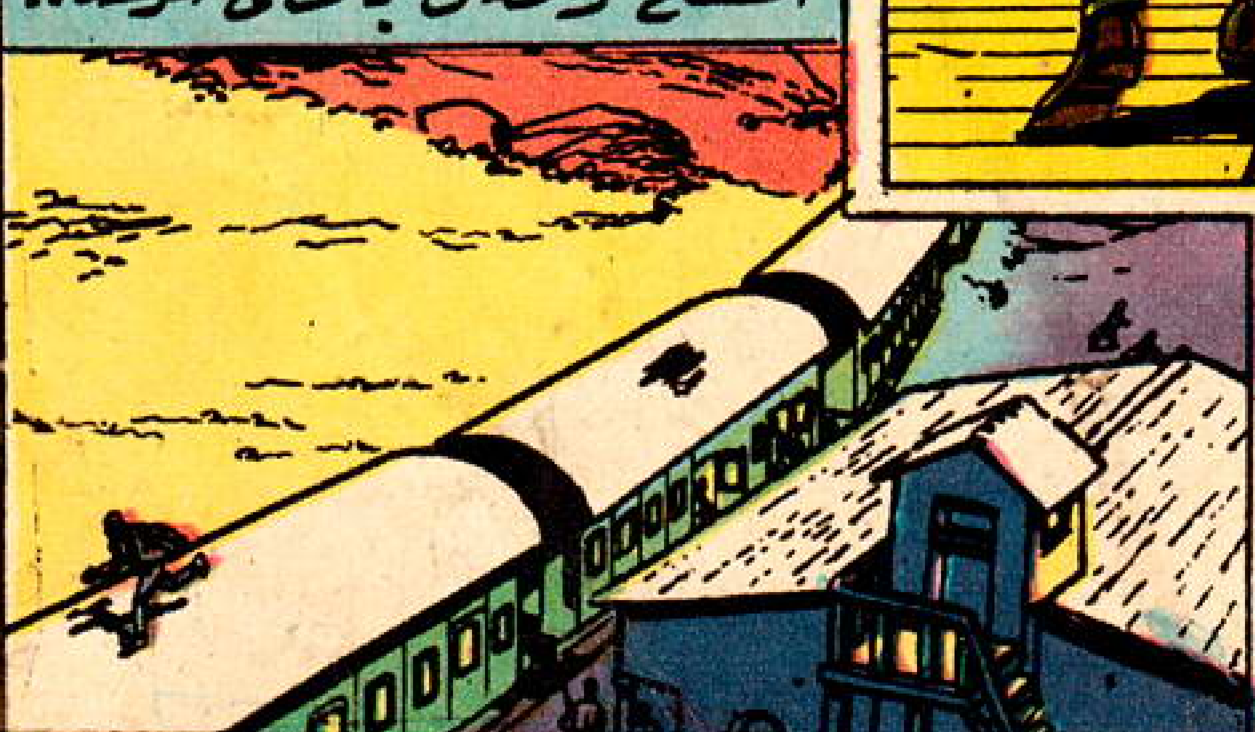














عاطف رمزى

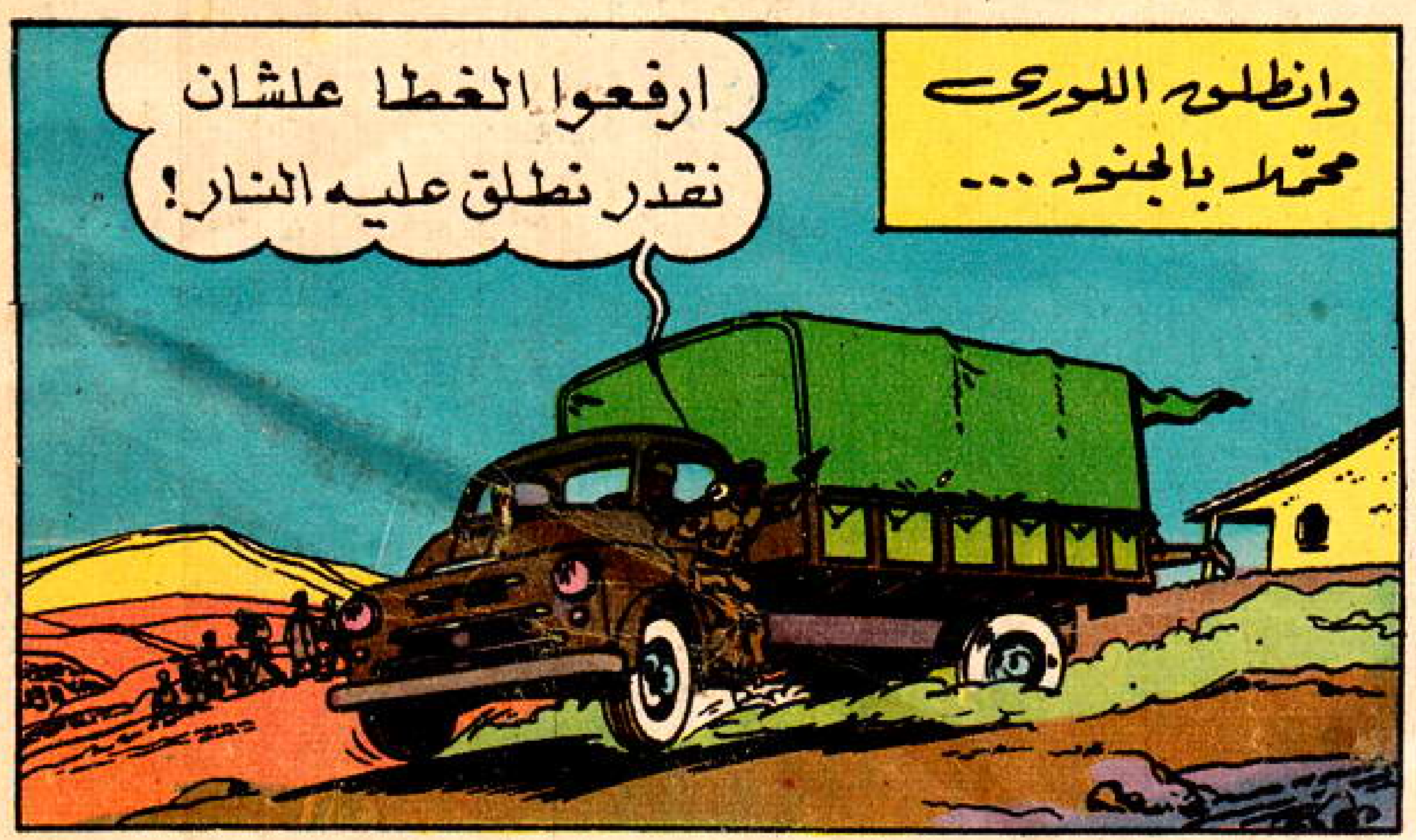





ووصل إلى القاطرة ، ومنها
تقفز إلى الأرض ...


اطلعوا كلكم من العربية !
الثائر هرب مننا !!


ماتطلقوش نار تانى يا أغبيا !
اجروا على اللورى كلكم !!


وانطلق اللورى
محملا بالجنود ...
ارفعوا الغطا علشان
نقدر نطلق عليه النار !


أنا انتهيت خلاص !

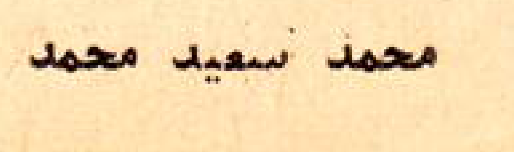

يا حضرة الظابط ، الأرض هنا غير
مستوية ! وأنا خايف اللورى ينقلب !

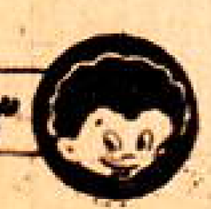

مش مهم ! الأوامر صريحة
لازم نمسك الثائر
حى أو ميت !!

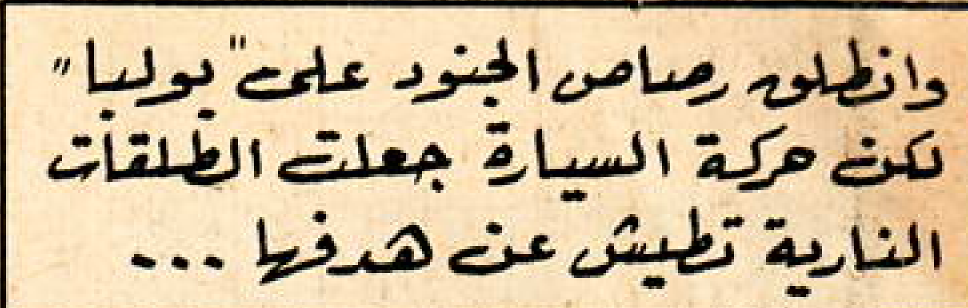

طيب ... اثبتوا فى العربية
كويس !

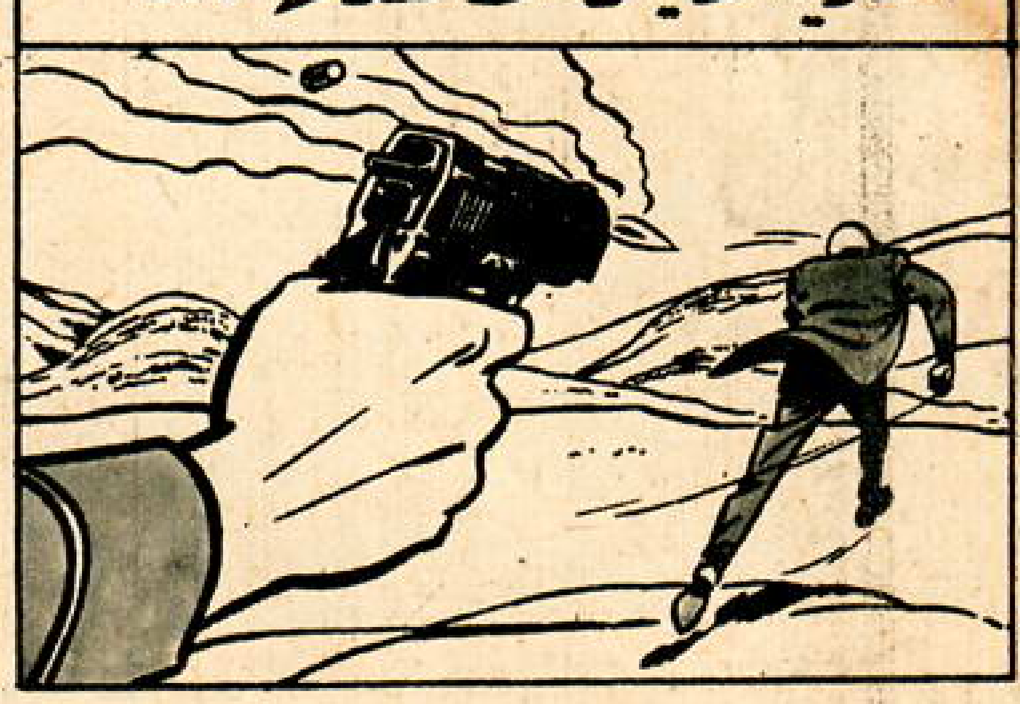

دول على بعد خطوات منى !




محمد سعيد محمد

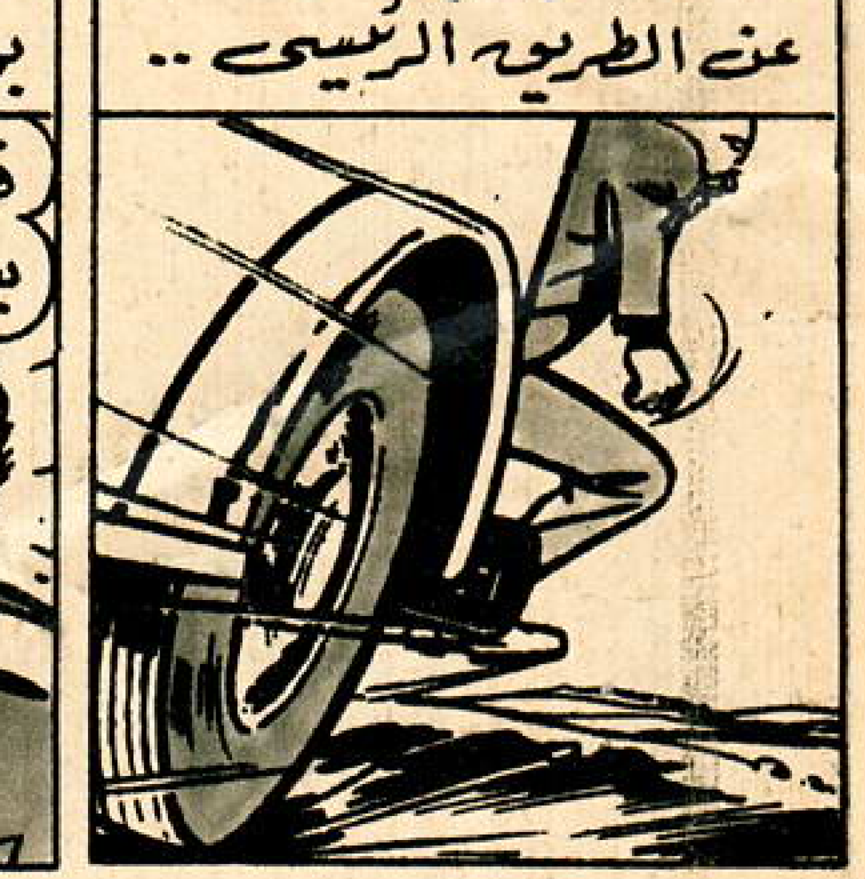






الأرض مستوية ! زوّد السرعة دلوقت !

وازدادت سرعة السيارة .. واقتربت من "بولبا" المسكين ..







وجاءت الأوامر بعد فوات الأوان ، وسقطت السيارة بكل ثقلها في البحيرة وراء العملاق ...









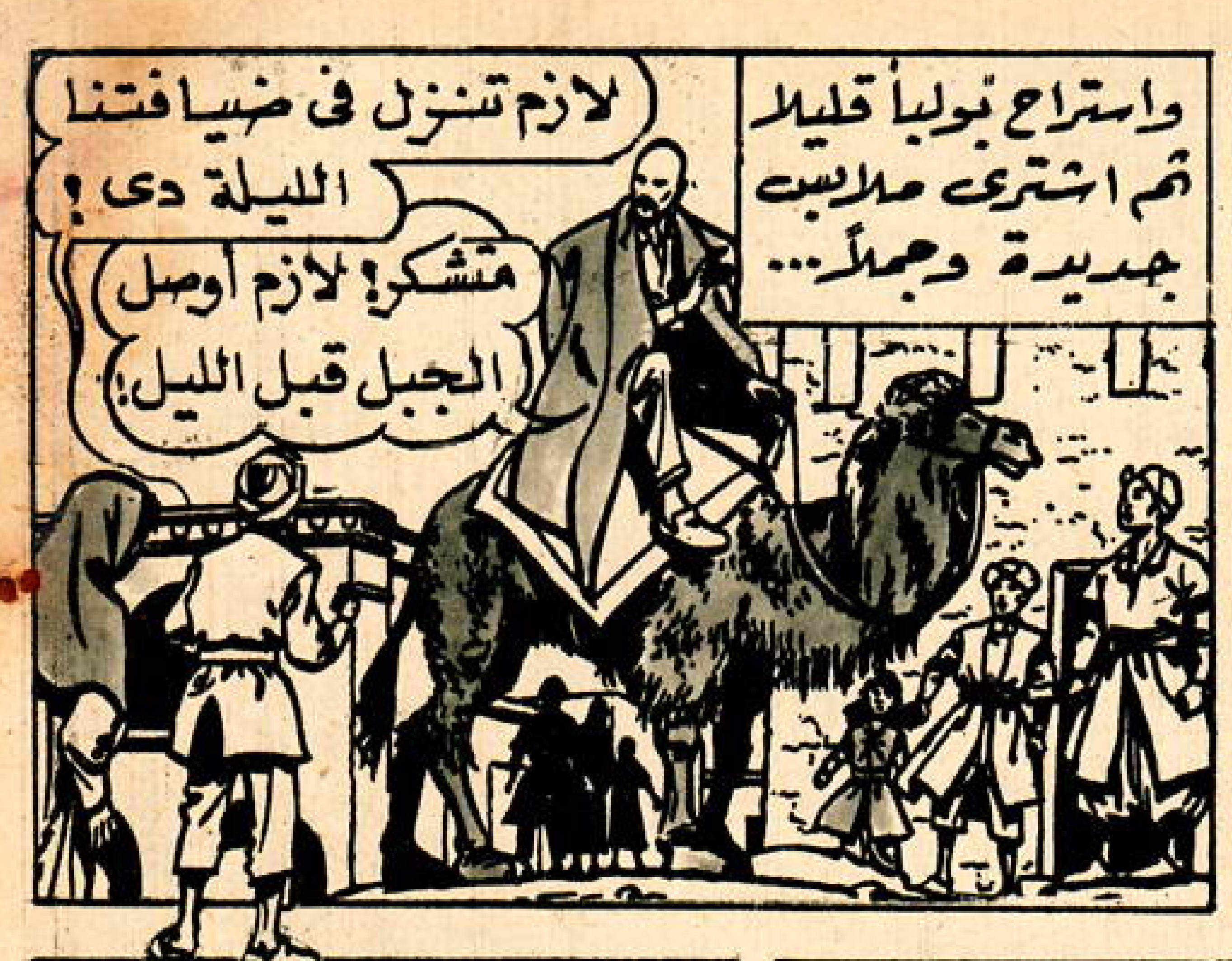


ساهر الرفاعي













أما القرية التي نزل بها "بوليا" فقد وقع بها حادث غريب...

بصوا! سحابة من الغبار! الظاهر إن دي قافلة!









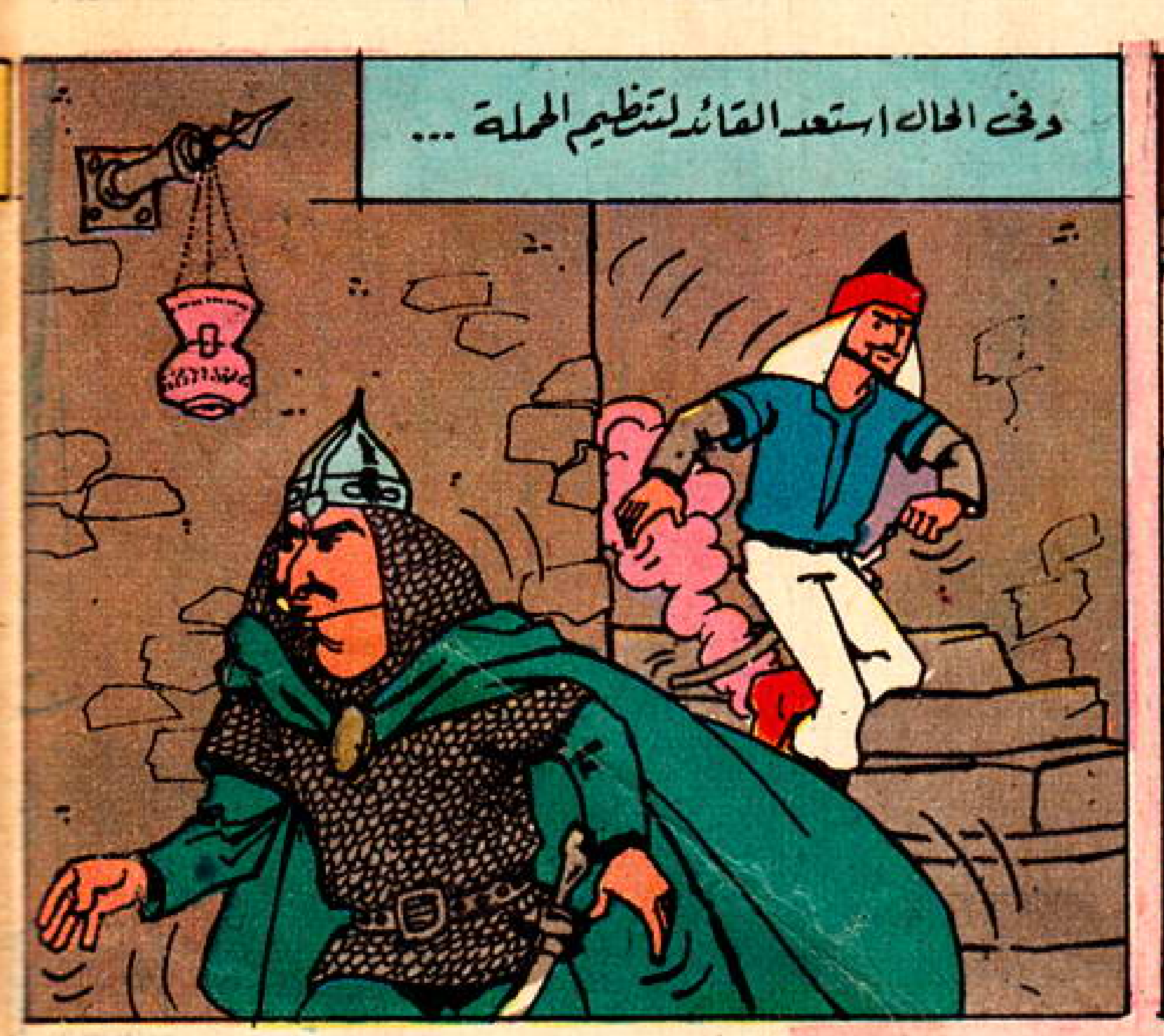



البقية في العدد القادم

نورا الرفاعي

علاء و الشياطين الحمر

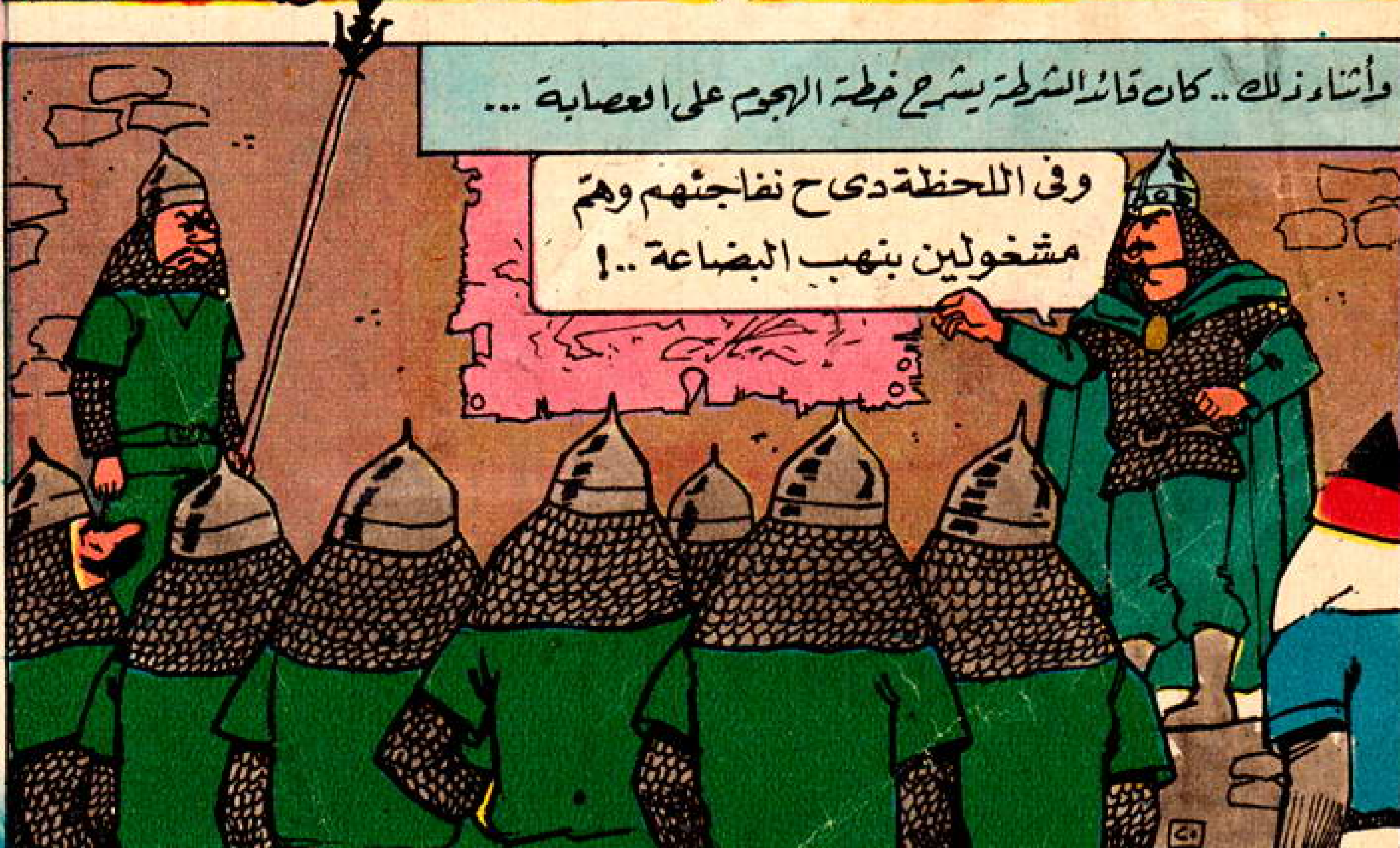
















اكتشف « علاء » مقر عصابة « الشياطين الحمر » التى تقطع الطريق على قوافل التجار ، وترك صديقه « كنوز » ليندس بين اللصوص لعرقلتهم ، وأسرع هو الى القاهرة لابلاغ قائد الشرطة ..









تنا؟ لازم
ن أعطلهم!





البقية في العدد القادم

منوعات



لقطة الأسبوع

آلو .. أيوه .. أنا البروفيسور «ميمون» ..:



هل أنت قوى الذاكرة ؟

امامك مجموعة كبيرة من الادوات .. والمطلوب منك أن تنظر اليها برهة ، ثم تبعد الرسم وتتذكر محتويات الصورة ، فاذا تذكرت اكثر من نصف الادوات فذاكرتك قوية، واذا تذكرت نصفها فذاكرتك متوسطة، اما اذا تذكرت اقل من النصف فانت ضعيف الذاكرة . حاول مرة اخرى أن تنظر الى الصورة وتتذكر ما بها ، كرر هذه العملية وستجد أن نتيجتها مثمرة فعلا .



فكرة عملية

قد يكون حذاؤك جافا فلا يمكن تلميعه بسهولة . ولكى تتغلبى على ذلك ، دلكى الحذاء بقطعة من البطاطس ، أو البطاطا النيئة ، ثم أدهنيه بالورنيش ولمعيه ، وسترين انه ازداد لمعانا .

دائرة الحظ



المواد المطلوبة :

فرخ ورق ـ طباشير ملون ـ أربعة ازرار .

طريقة العمل :

● ارسم دائرة كبيرة على الورق ، وفى منتصفها دائرة صغيرة هى « دائرة الحظ » .

● مد خطوطا من « دائرة الحظ » الى محيط الدائرة الكبرى لتكون ثمانى خانات .

● أكتب فى كل خانة أحد الارقام التى تجدها فى الرسم .

طريقة اللعب :

● ضع الورقة على الارض .

● قف على بعد مترين منها .

● كل لاعب يأخذ زرين .

● يرمى اللاعب بالزر الاول ثم الثانى ويسجل لنفسه الرقم الذى اصاب خانته .

● اذا اصاب أحد اللاعبين « دائرة الحظ » ، تحسب له ١٠ نقط .

● الفائز هو الذى يجمع ٥٠ نقطة قبل الاخر .

التوقيت الصيفى

ضحك الناس عندما سمعوا اقتراح « وليام ويليت » الانجليزى بتغيير الساعة مرتين فى السنة .. مرة لبداية الشتاء ، ومرة لبداية الصيف . فقد كان العالم كله يسير على نظام واحد ، هو أن تسير الساعة بلا تغيير . ولكن « ويليت » كان مقتنعا بفائدة هذا التغيير ، لان النهار فى الصيف يبدأ مبكرا عنه فى أى فصل آخر . وهذا التبكير ، يمكن أن يوفر للناس ، الكثير من مواد الوقود والاضاءة . فلم يستمع اليه أحد وسخر الناس منه .

وقامت الحرب العالمية الأولى (١٩١٤ ـ ١٩١٨) واضطرت الدول الى التفكير فى طريقة توفر بها المواد اللازمة للوقود والاضاءة ، فطبقت الحكومة الانجليزية نظام « ويليت » عام ١٩١٦ ، ثم تبعتها « أمريكا وفرنسا والمانيا وروسيا » . ولكن « وليام ويليت » لم يعش ليرى انتصار نظامه ، فقد مات قبل تطبيقه بعام واحد ١٩١٥ . وبعد انتهاء الحرب ، قررت هذه الدول ابقاء التوقيت ، بعد أن عرفت مدى استفادتها منه . ولم تنس الحكومة الانجليزية مبتكر هذا النظام ، فأقامت له تمثالا فى أحدى الحدائق بـ « لندن » .

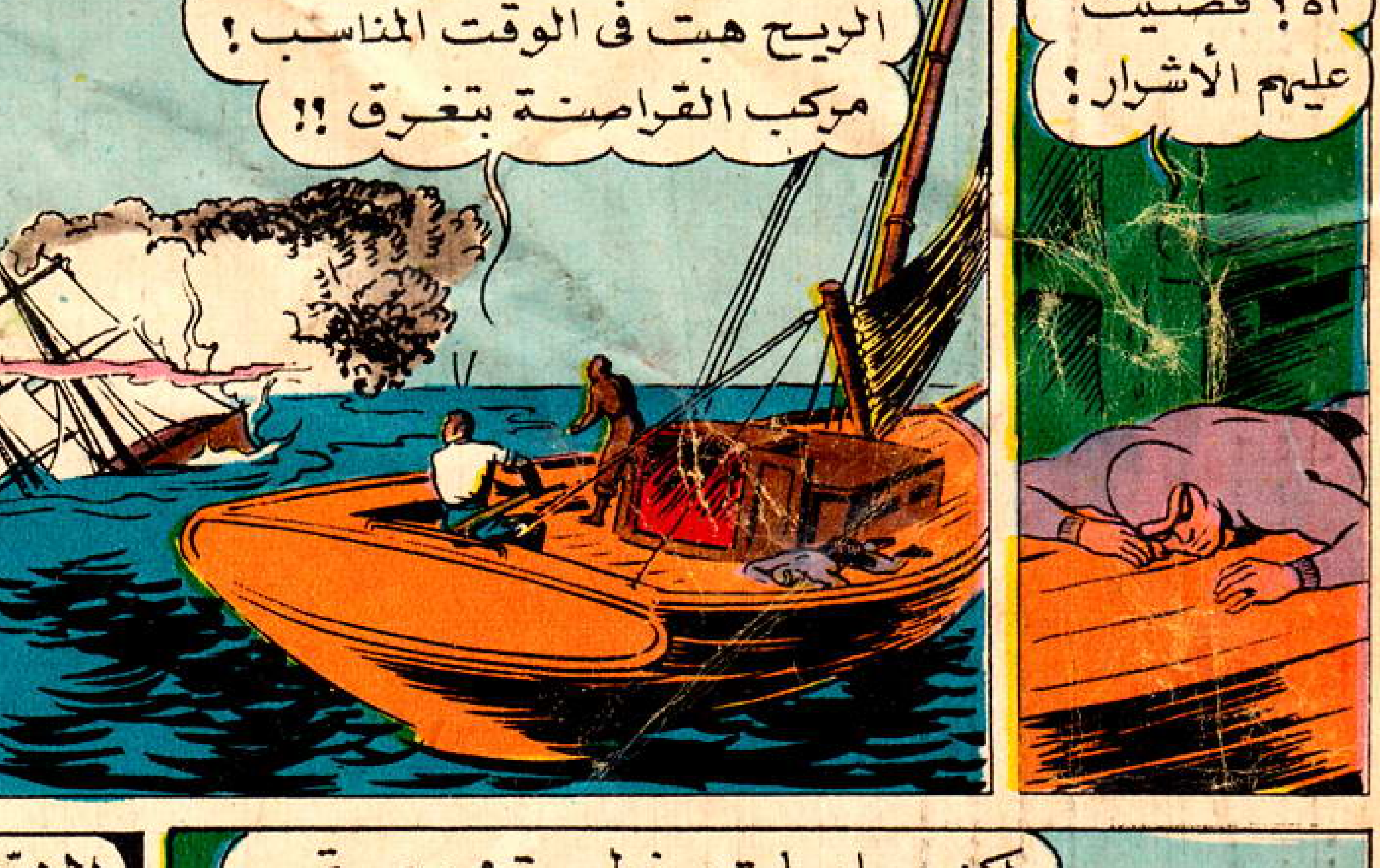
وأدخل نظام التوقيت الصيفى الى بلدنا عند نشوب الحرب العالمية الثانية (١٩٣٩ ـ ١٩٤٥) ولكنه ألغى عقب انتهاء الحرب . ثم أعادت جمهوريتنا العمل به ، فيبدأ التوقيت الصيفى فى أول شهر مايو ، وينتهى العمل به فى آخر اكتوبر .

وهكذا استطاع ابتكار « وليام ويليت » أن يثبت صلاحيته للعمل فى العالم كله .




الشبح
الوريث المطارد
مغامرة جديدة ، يقوم فيها الشبح بأعمال رائعة . مثيرة ، لانقاذ « عانى » الوريث المطارد .


من خمسين سنة طارد الشبح الذى كان يعيش فى ذلك الوقت سفينة قراصنة فى خليج البنغال ، ودمرها ، ولكنه أصيب بإصابات خطيرة ، فأنقذه الدكتور "هندور" ، وحمله فى زورقه .
جدّف بشدة ! الريح ح تساعدنا


آه ! قضيت عليهم الأشرار !


الريح هبت فى الوقت المناسب ! مركب القراصنة بتغرق !!


وتعاون الدكتور وتابعه فى حمل الشبح .
دا تقيل زى الحديد ! ياترى ح يعيش !
الشبح خالد ! لايموت !

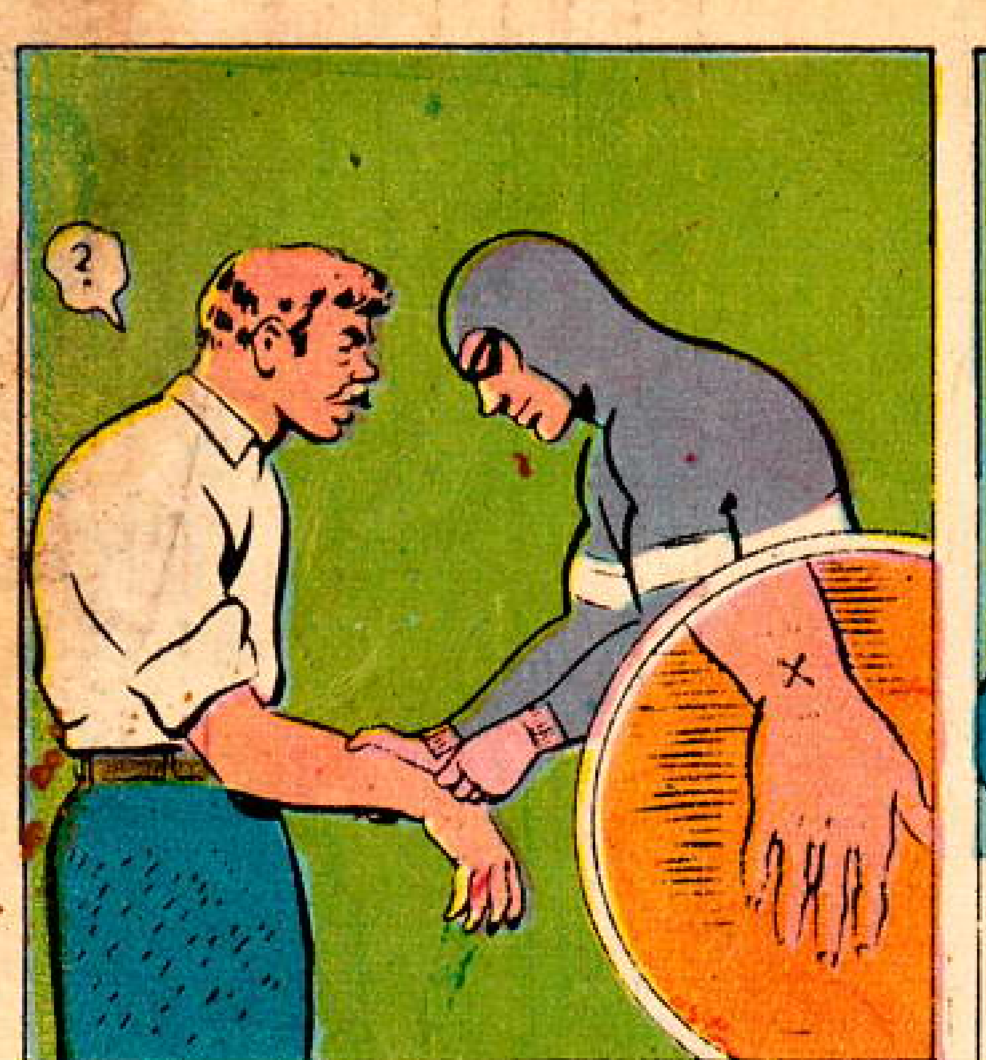

لكن ده إصابته خطيرة ! وح يبقى شبح صحيح إذا ماكنتش أسعفه ! بسرعة ! سخن شوية ميّه !


لاهو ولاغيره يقدر يعيش بعد كل الإصابات دى !
لكن الشبح مش زى بقية الناس !

ولم يفارق الدكتور "مندور" مريضه الغريب ليلاً أو نهاراً.

ده بيتحسن !!











ومعناها إن انت وأبناءك وأحفادك ح تكونوا تحت حماية الشبح طول عمركم !











باين كده !!

وخرج الدكتور منذور ليصطاد سمكاً ، وعاد بصيد وفير ...







إوع تضربه ! دا بيحمل علامة الشبح !!

وفى أحد المحلات ..



وبدا أن الحظ يلازم الدكتور "منذور" أينما ذهب ..




محمود حسين جمعة











ولكن العلامة كانت تذكره به دائما ...









البقية فى العدد القادم


السيد عبد القوى





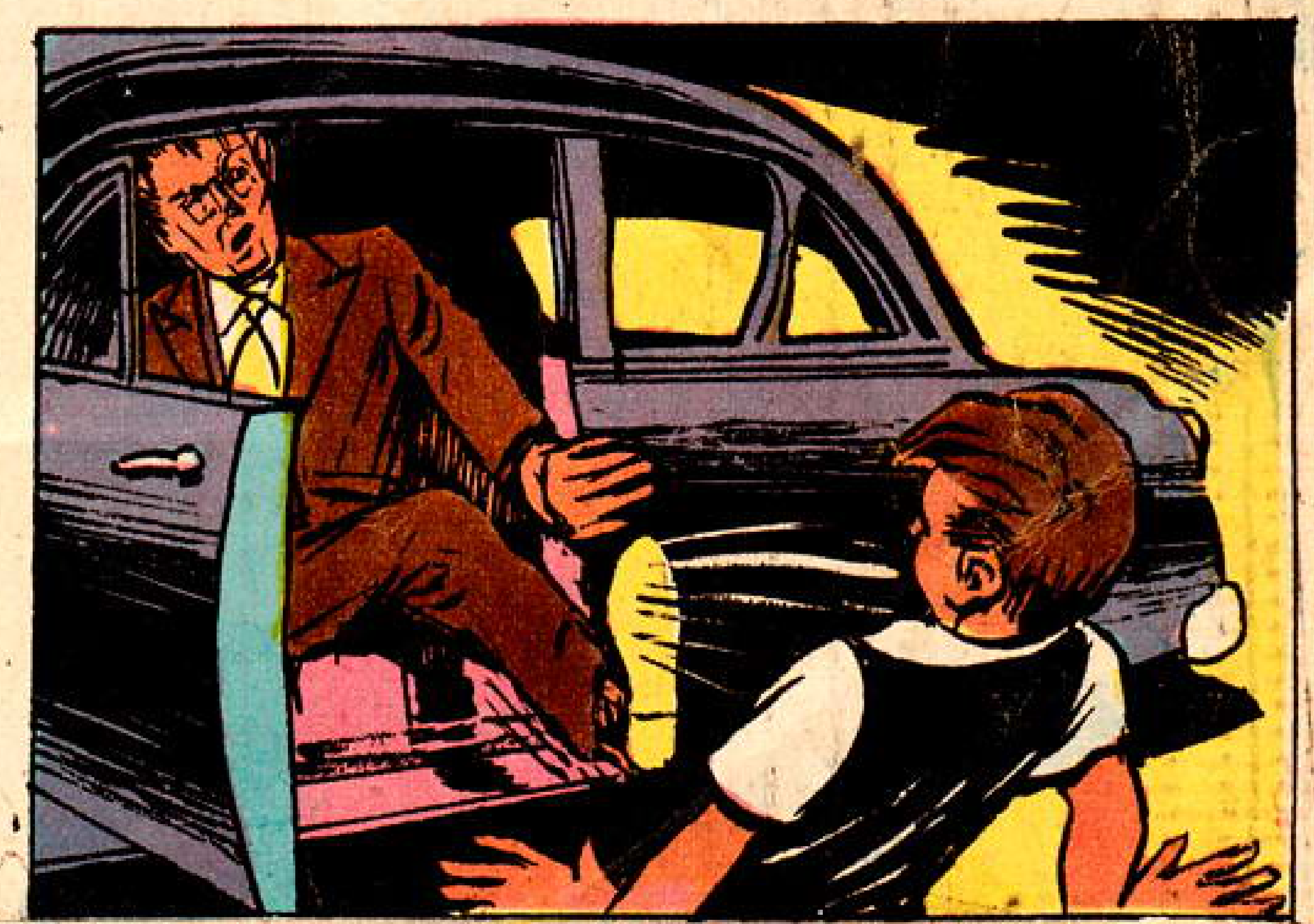
وقع «دندش» و«كراوية» فى يد عصابة لتزييف النقود يتزعمها «الجرس» الذى كان يتظاهر بالشلل، وحاول الصديقان الفرار أكثر من مرة ولكنهما فشلا ، واكتشف رجال الشرطة مقر العصابة فأسرع «الجرس» الى سيارته ومعه « دندش » و«كراوية» وذهل الصديقان عندما رآياه يمشى على قدميه .





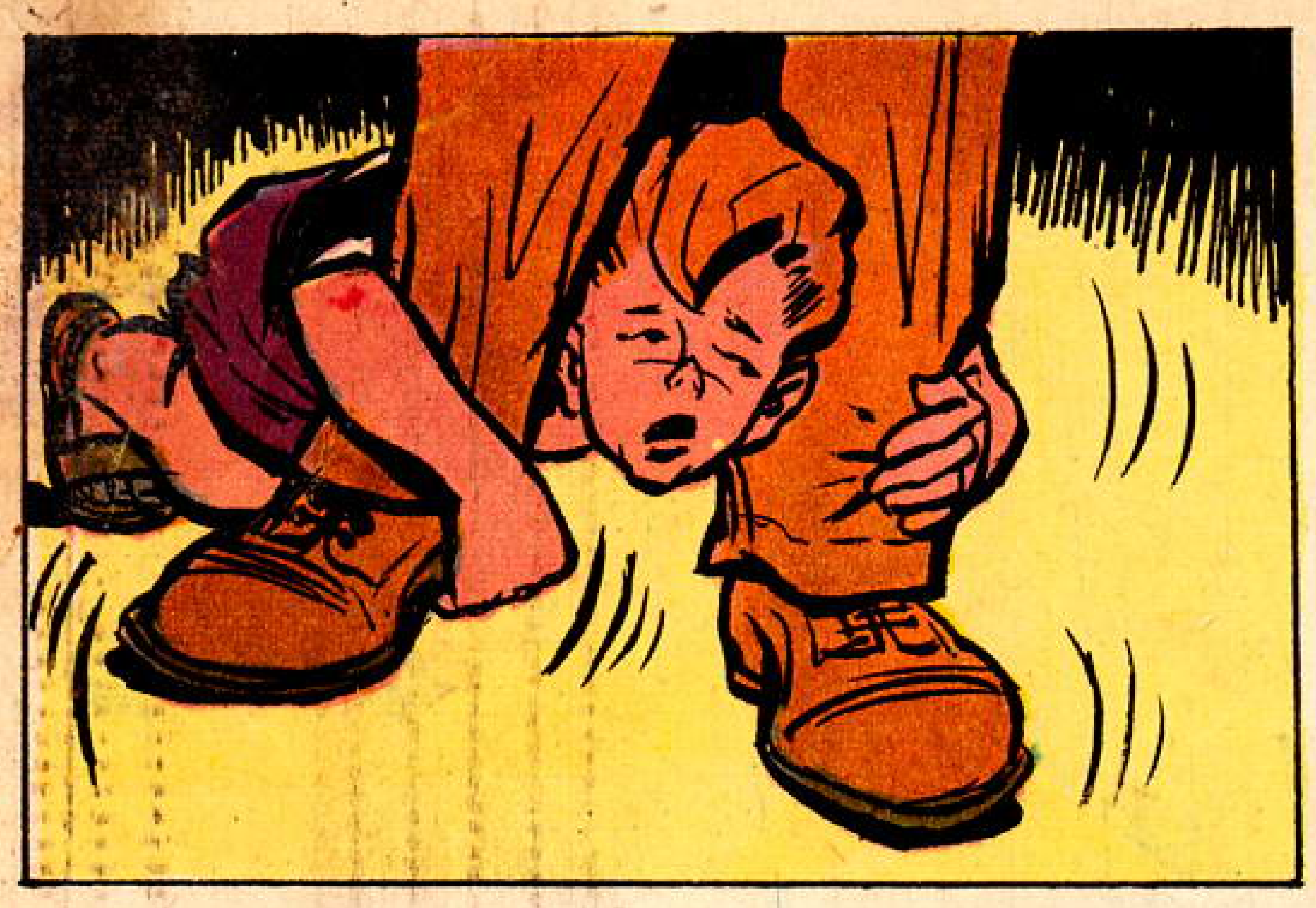








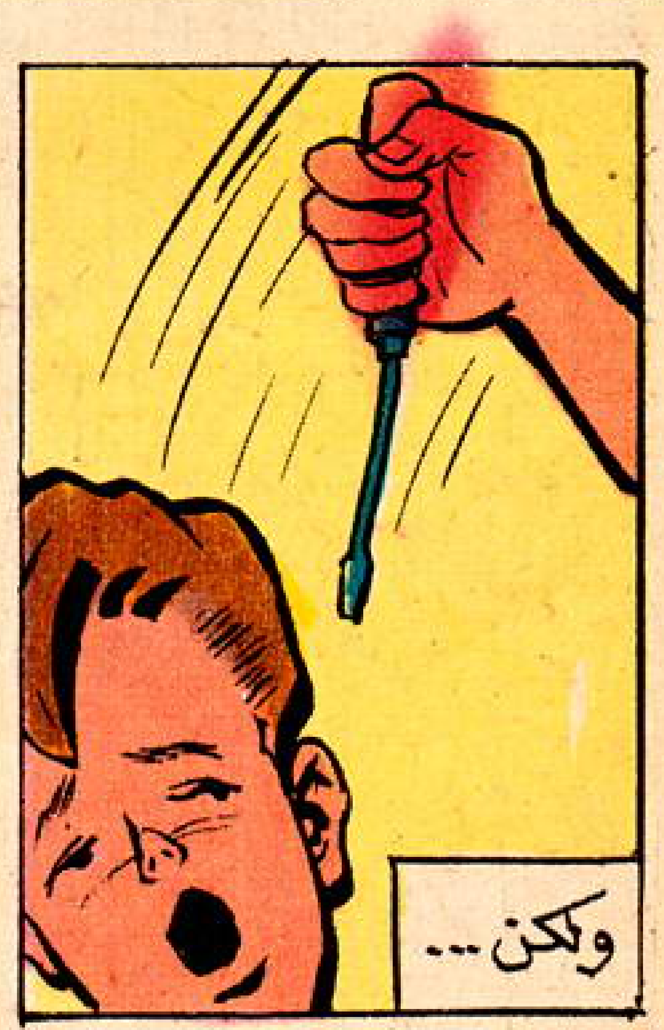

ح تموته ... يا مجرم !!




امسكه ياكراوية !


وهجم كراوية على الجرس




ولكن ...


كويس أنك ضربته ياكراوية ! ودلوقت جه دورك !!




وكسر كراوية عداد المياه بالمفك فاندفع الماء في قوة ...
حاسب .. ح تغرقنا يامجنون !!
البقية في العدد القادم



أنيس شمسان



جلال

انضم ((جلال)) وصديقه المرشد الافريقى الى بعثة الاستاذ ((عارف)) الذى كان يبحث عن المدينة العربية المفقودة فى أواسط افريقيا . وفى أثناء الطريق تعرض الاصدقاء لهجوم الاقزام الذين خاصروهم داخل كهف ، ومنعوا عنهم الماء ، فارسل ((جلال)) قرده ((توتو)) الى رجال الفهود يستنجد بهم ، وتلقى زعيم القبيلة رسالة ((جلال)) ...



وقاد الزعيم القوى ومعه "توتو" رجال الفهود ...

بسرعة يارجال، "جلال" صديقى فى خطر ومحتاج لمساعدتنا ..!

وفى تلك الأثناء .. كان "جلال" فى الكهف يصب آخر قطرة ماء ..

دى آخر قطرة ماء نملكها!

أعطى الميه للحمالين لأنهم فى شدة العطش، وإذا حاولنا نخرج نجيب ميه ح يقتلونا الأقزام! إحنا نقدر نتحمل ..!



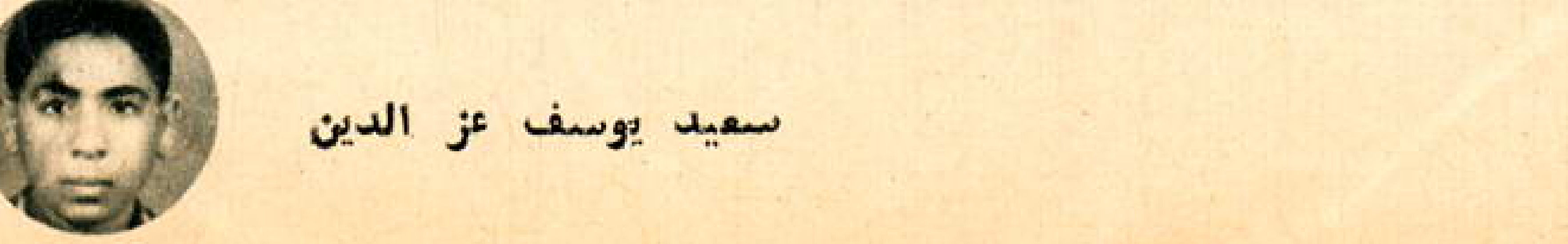


























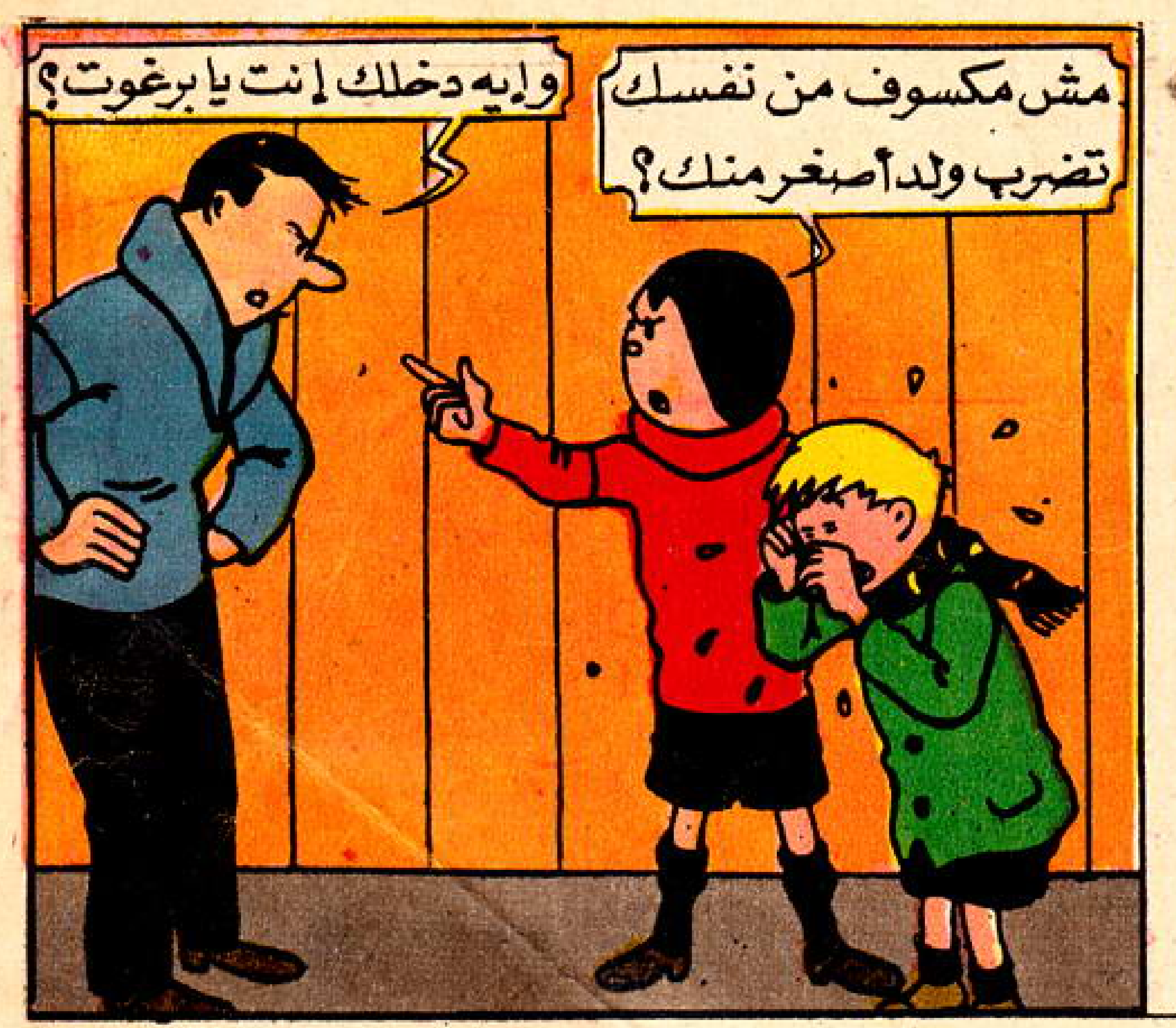


البقية فى العدد القادم


عبد الله نصر عبد الله

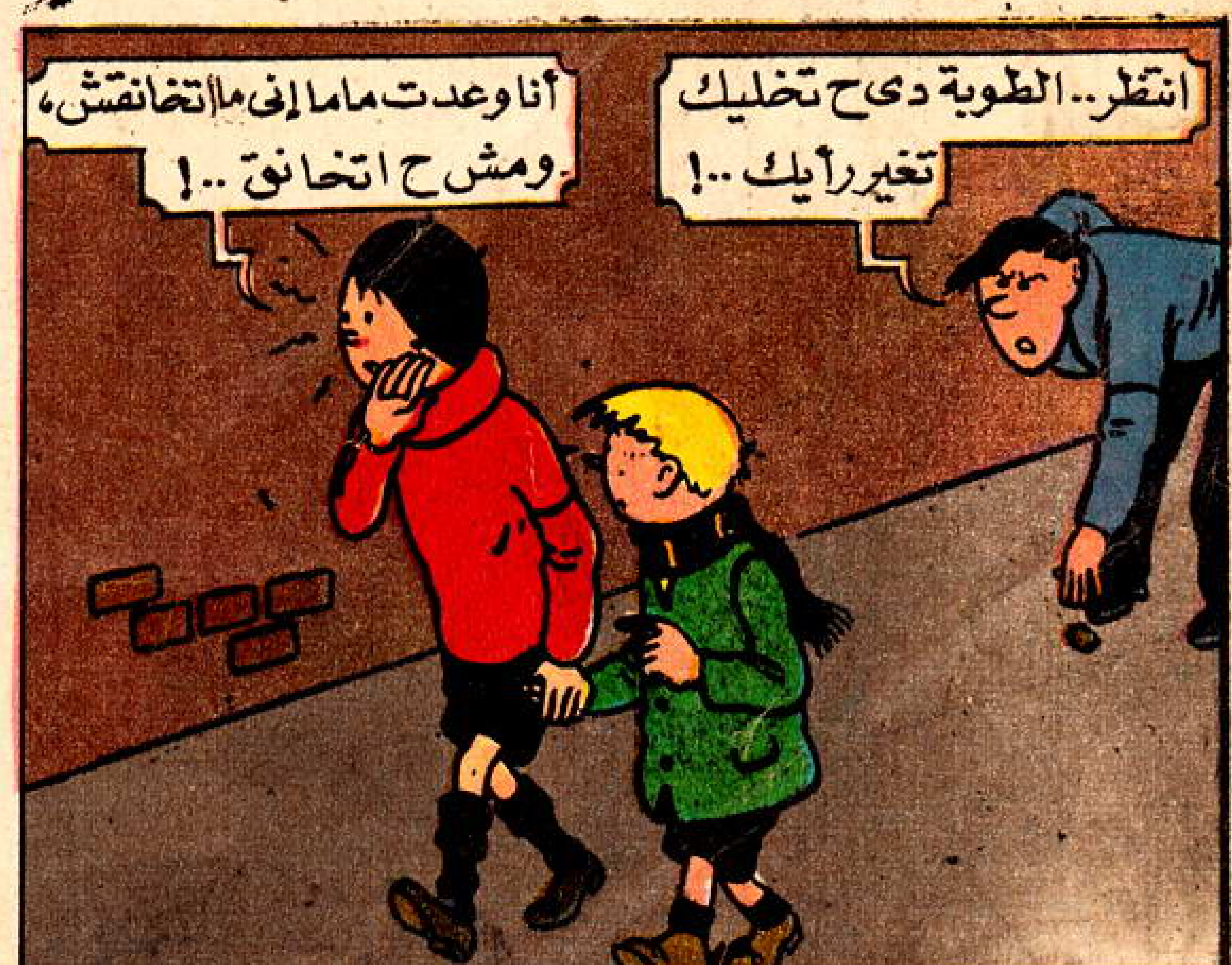
مشمش و برقوق

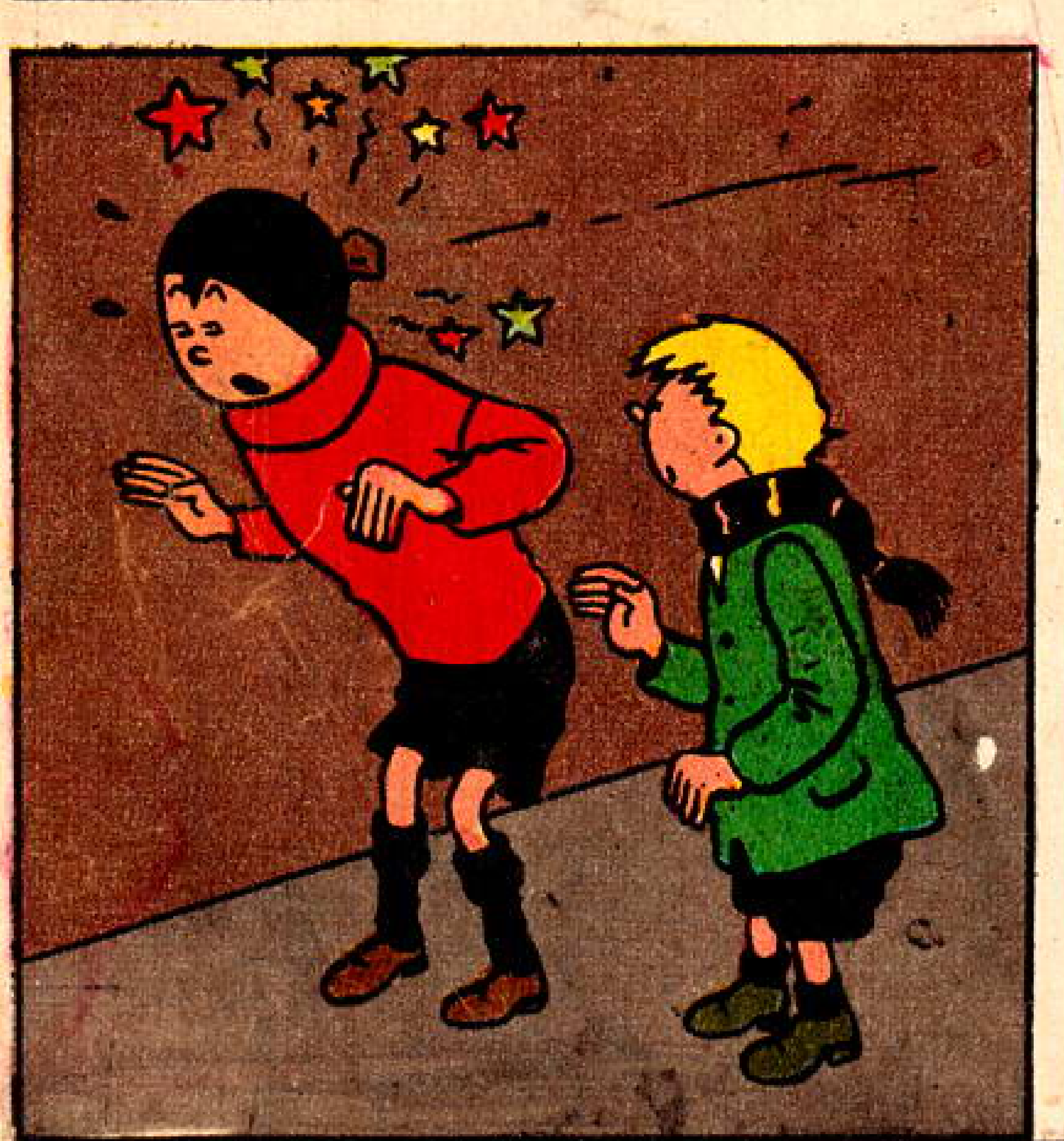
















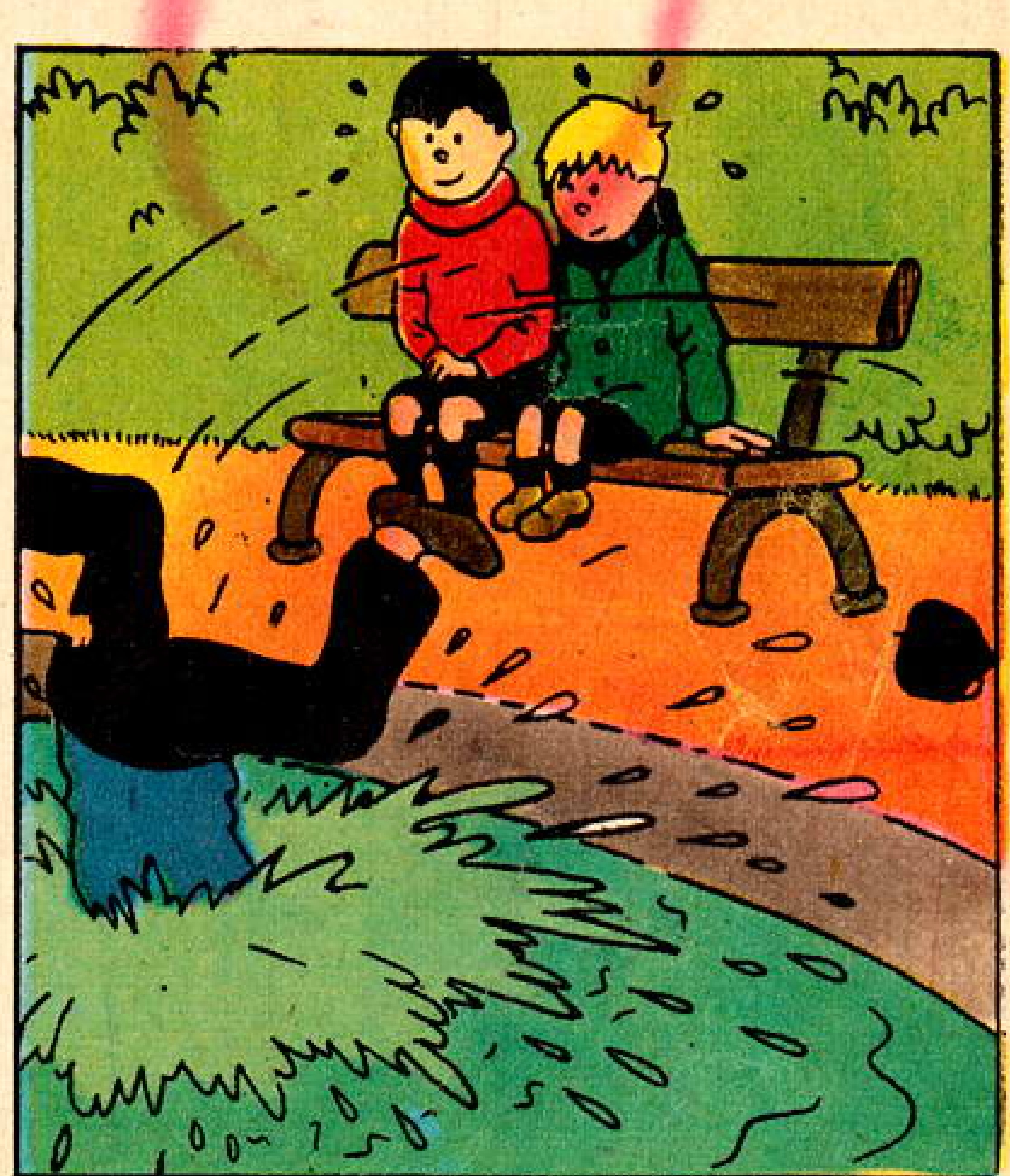
محمد حلمى محمد

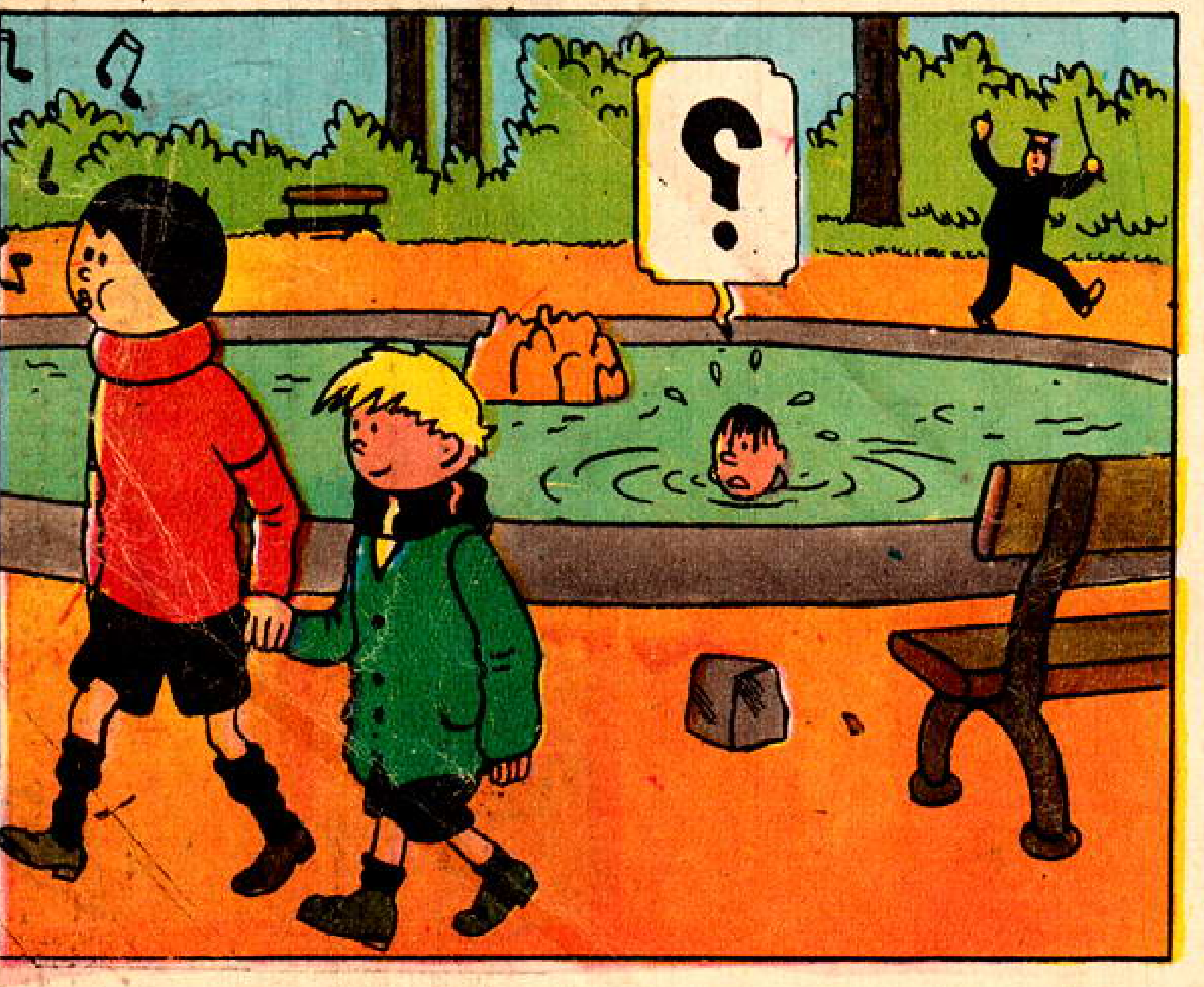








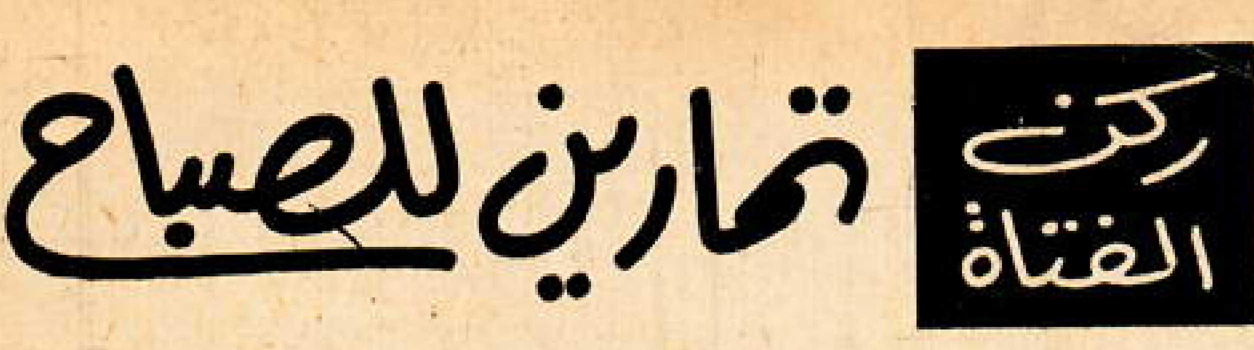


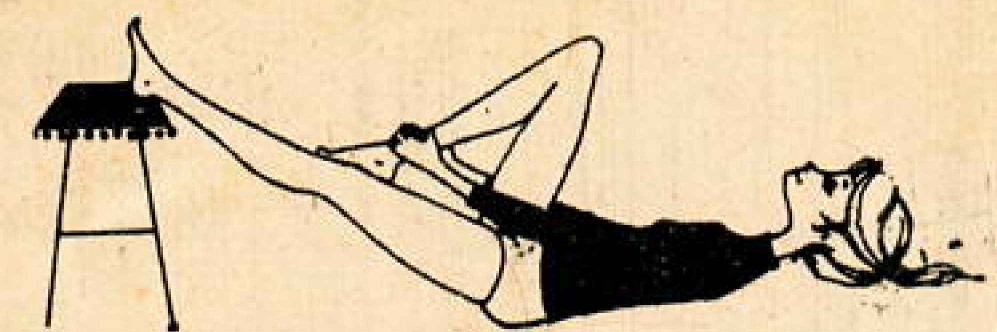




محمد خليفة محمد







هذا التمرين ممتاز جدا .. انه يفيد كل عضلات الجسم. تمددى على ظهرك ، وارفعى قدميك على أى شىء عال بشرط ان تكون ساقاك مستقيمتين . اثنى احدى ساقيك وامسكى نهاية الساق بيديك كما فى الرسم . اثنى ركبتك بقدر ماتستطيعين حتى تقترب الركبة من الصدر على قدر الامكان . ثم اعيدى الساق الى وضعها الاول ، وكررى ذلك مع رجلك الاخرى . سيكون التمرين صعبا فى اول الامر ، ولكنك ستتعودين عليه ، قومى بأداء هذا التمرين عشر مرات .

تمرين لرشاقتك

عندما ترتبين فراشك كل صباح ، قومى بهذا التمرين. استندى على الفراش من غير أن تثنى ساقيك. ضعى أغطية الفراش فى مكانها دون أن تحركى غير النصف الاعلى من جسمك . وبهذا التمرين البسيط تحتفظين برشاقتك .









ماذا يحيرك؟

تجيب عنها
ماما لبنى

الأسئلة الطبية يجيب عنها
الدكتور صلاح عواد



الى مراسلي « سمير » الاعزاء

يرجو « سمير » من مراسليه مراعاة الاتى
١ – أن يكتب الاسم والعنوان كاملين على الخطاب
٢ – ان تشمل كل رسالة موضوعا واحدا فقط يكتب بالحبر وبخط واضح ..
مثلا : تتضمن الرسالة سؤالا خاصا بالبريد ، او مشكلة ، او طرائف .. الخ
٣ – لابد أن يرفق بالرسالة « كوبون البريد » الموجود على (صفحة ٣١)
٤ – أن يرفق بالخطاب مظروفا عليه طابع بريد ويكتب عليه اسم المرسل وعنوانه بالكامل
٥ – على الأصدقاء خارج الجمهورية العربية المتحدة أن يرفقوا بخطاباتهم ٣ كوبونات بريد « سمير » بدلا من طابع البريد .

س : لى صديقة غريبة الاطوار ، فى يوم تكلمنى بطريقة لطيفة وتتصرف معى كصديقة « حبوبة » ، أى (ترضى عنى) ، وفى يوم آخر ، وبلا أسباب أو مقدمات تغضب على وتبتعد عنى ، واذا كلمتها أدارت لى ظهرها . فهل إقطع علاقتى بها ما دامت لا تحترم ابسط قواعد الصداقة ؟

فاطمة سعيد – الاسكندرية

ج : لا .. لا تقطعي علاقتك بها ، بل تاكدى اولا من انك لا تتصرفين بعض التصرفات التى تضايقها فتضطر للابتعاد عنك ، اما اذا ثبت لك انها تتعمد مثل هذه الحركات التى لا تليق ، فلا بأس من التفاهم معها ، وفى نفس الوقت انصحك بتكوين صداقات جديدة حتى لا تشعرى انك تحت رحمة رضاها وعدم رضاها ..

●

س : أشعر بالدوار وضيق فى التنفس اذا سرت مسرعا .

عبد الملاك رمزى

ج : هذه أعراض ضعف عام وفقر دم ، ويفيدك تعاطى الاتى :

١ – شراب « فارولكس » ملء ملعقة متوسطة قبل الاكل ٣ مرات يوميا .

٢ – شراب « جاوكوفر » ملعقة متوسطة بعد الاكل ٣ مرات يوميا

٣ – حقن « هيابيكو » ١ سم فى العضل ٣ مرات اسبوعيا لمدة شهر ، ثم راحة اسبوعين ويكرر



س : يتصبب عرق غزير من وجهى فماذا أفعل ؟

مجدى عبد الحميد يوسف

ج : هذا يدل على نشاط غدد العرق بالوجه ، وعادة لا يظهر الا بعد القيام بمجهود بدنى كبير او التعرض للحر الشديد ، ولذلك ننصح بعدم الاسترسال فى المجهود البدنى لدرجة الاجهاد وكذا تحاشى التعرض للحر الشديد ، وبالاضافة الى ذلك يساعدك فى هذه الحالة تعاطى نقط « صبغة البلادنا » ٨ نقط بعد الاكل ٣ مرات يوميا .



● **الى الصديقة – فاطمة احمد – السودان :** هذه الديدان تسمى : الديدان الخيطية ، ولعلاجها يؤخذ الاتى :

شراب VERMISINE ELIXIR او UVILEN ويعطى الطفل أكثر من ٨ سنوات ثلثى ملعقة شاى بعد الاكل ٣ مرات يوميا لمدة خمسة ايام ثم راحة خمسة ايام ويكرر مرة اخرى ، وللطفل اقل من ٨ سنوات نصف ملعقة شاى بدلا من ثلثى الملعقة .

● **الى الصديقة نفيسة محمد على « الظاهر » :** ان كانت هذه الدمامل قريبة العهد ولم يكن قد اهمل علاجها ، فهناك احتمال بأن تزول هذه الاثار المشوهة تدريجيا وذلك تلقائيا

اما ان كانت من زمن بعيد فهذه فى العادة ليس لها علاج طبى يزيلها .

س : جاء فى كتاب التاريخ المقرر على الصف الاول الثانوى صفحة ٢٤٠ : أن القوميات الاوروبية أداة بناء وأداة هدم فى نفس الوقت . فكيف يكون ذلك ؟

مصطفى عميرة – العباسية

ج : القوميات الاوروبية : أداة بناء لانها كانت تعمل على جمع العناصر التى ترتبط برباط اللغة والمصالح والامانى المشتركة والموقع الجغرافى فى دولة واحدة ذات وحدة قومية مستقلة كما حدث فى الوحدة الالمانية والايطالية . اما كونها أداة هدم فلاطماعها الاستعمارية ولانها تحطم الامال القومية لغيرها من الشعوب وتستعبد القوميات الاخرى . ولهذا قيل انها أداة بناء واداة هدم فى وقت واحد .

***

س : من هم أول من فكروا فى صنع الدبابات ؟

أمير مرقص – القناطر الخيرية

ح : ان فكرة الدبابة المصفحة كمركبة تقاوم الصدمات ترجع الى عهد « الاشوريين » منذ ٣٥٠٠ سنة قبل الميلاد ، وقد استخدم الصينيون مركبات مدرعة منذ ١٢٠٠ سنة قبل الميلاد ، ولكنها كانت تختلف تماما عن دبابات ومصفحات اليوم . فلم تكن المحركات قد عرفت بعد . الا أن المعتقد ان اقدم مدرعة « تتحرك ذاتيا » هى تلك التى صنعها « دافيد رامزى » عام ١٦٣٤ . وقد بدأ أهم تطور فى صناعة المدرعات بعد اختراع الالة ذات الاحتراق الداخلى عام ١٩٠٠ « لفرانك براموند » . أما المدرعة التى تسير بجنزير « أى الدبابة » فقد صنعها « هور نزبى » وعرضت فى « الدرشسوت » عام ١٩٠٨ .

من فضلك – ياصديقى – قص هذا الكوبون وارسله مع كل رسالة ، واكتب اسمك وعنوانك ، واسف لانى ساهمل اى رسالة تصلنى بدون هذه الشروط

كوبون سمير


تهنئة فرحان وسعيد بالفلوس الكتيرة اللى
جمعها بفضل دفتر التوفير بتاعه
- وطبعا كل الأولاد رايحين يعملوا زيه
ويفتحوا دفاتر فى صندوق
توفير البريد
٣٫٢٪
هيئة صندوق
توفير البريد
المؤسسة المصرية العامة للادخار